



# Sécurité au soleil

## Le bronzage au soleil et le bronzage en salon

### Le saviez-vous?

- Les rayons ultraviolets (UV) provenant du soleil ou d'une cabine de bronzage sont carcinogènes (causent le cancer).
  - En Ontario, il est illégal pour les personnes de moins de 18 ans d'utiliser un lit de bronzage.
  - Les jeunes sont plus vulnérables aux effets néfastes des rayons UV.
  - L'utilisation de cabines de bronzage avant 35 ans augmente le risque de mélanome de 75 %.
- Le mélanome est le type de cancer de la peau le plus dangereux.**

### L'exposition aux rayons UV peut entraîner :

- l'apparition de rides
- des dommages à la peau
- le vieillissement prématuré de la peau
- des brûlures de la rétine
- des cataractes
- des lésions aux yeux

**Une seule séance de bronzage en salon peut augmenter le risque de cancer de la peau.**

## Profitez du soleil en toute sécurité : Protégez votre peau et vos yeux

- 1 Moment de la journée** : Si vous le pouvez, limitez le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h.
- 2 Ombre** : Cherchez l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'un parasol ou d'une tente anti-UV.
- 3 Couvrez-vous** : Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV. Portez un chapeau à large bord ou une casquette avec des rabats qui protègent le reste de la tête, la nuque et les oreilles.
- 4 Écran solaire** : Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez-en de nouveau au besoin (surtout après vous être baigné, avoir transpiré ou vous être essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.
- 5 Lunettes de soleil** : Portez des lunettes de soleil bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400, c'est-à-dire qui bloquent 100 % des rayons UV.

### À éviter

- Le bronzage et les coups de soleil
- L'exposition aux rayons UV pour satisfaire votre besoin en vitamine D. Mettez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.

