



## Prudence au soleil

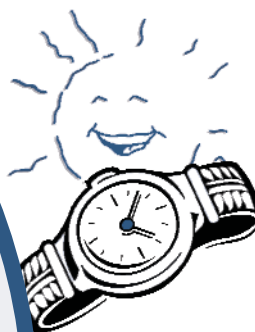
Tout le monde aime travailler, jouer et se détendre dehors quand il fait beau. On aime bien sentir les chauds rayons du soleil sur notre peau. Toutefois, il est dangereux de prendre trop de soleil. Alors, faites attention! Les rayons du soleil qui brûlent s'appellent les rayons UV. Les lettres UV veulent dire ultraviolet.

### Les rayons UV peuvent causer :

- des coups de soleil
- le cancer de la peau
- des dommages aux yeux
- le vieillissement prématuré de la peau

### Conseils de sécurité

- Planifiez d'aller dehors tôt le matin ou à la fin de l'après-midi.
- Restez à l'ombre et à l'abri du soleil entre 11 h et 16 h.
- Si vous êtes au soleil entre 11 h et 16 h, portez un pantalon, un vêtement à manches longues et un chapeau à larges bords pour vous protéger des coups de soleil.
- Portez des lunettes de soleil homologuées qui bloquent les rayons UVA et UVB.
- Utilisez un écran solaire en lotion ou en crème qui a un FPS de 15 ou plus. Les lettres FPS veulent dire facteur de protection solaire.
- Utilisez un écran solaire «à large spectre» tel qu'indiqué sur l'étiquette. Il vous protégera contre la plupart des rayons UVA et UVB.
- Appliquez l'écran solaire 20 minutes avant d'aller dehors et en réappliquer 20 minutes plus tard afin d'assurer une application plus uniforme du produit et une meilleure protection.
- N'oubliez pas vos lèvres, vos oreilles et votre nez. Ces parties de votre corps brûlent facilement.
- L'écran solaire s'enlève au contact de l'eau et de la sueur. Alors, en remettre après la baignade ou si vous suiez.



**POUR PLUS D'INFORMATION,**  
communiquez avec le Bureau de la protection  
contre les rayonnements des produits cliniques et de  
consommation de Santé Canada au **613-954-6699**.

[www.santecanada.gc.ca/bpcrpcc](http://www.santecanada.gc.ca/bpcrpcc)

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada,  
représentée par le ministre de Santé Canada, 2007

Cat. : H128-1/07-503  
ISBN : 978-0-662-49962-6  
Pub : 4577

Révisé février 2007