

Sécurité au soleil

L'écran solaire

Votre peau au soleil

- L'exposition aux rayons UV du soleil peut entraîner des coups de soleil, des dommages à la peau, des rides et le cancer de la peau.
- Le cancer de la peau est le cancer le plus répandu au Canada, et les taux sont à la hausse.
- **On peut prévenir le cancer de la peau.**

6 faits à connaître au sujet de l'écran solaire

1 Aucun écran solaire n'assure une protection totale. Utilisez un écran solaire avec d'autres mesures de protection contre le soleil, comme limiter le temps passé au soleil, rechercher l'ombre et porter des vêtements protecteurs, un chapeau et des lunettes de soleil.

2 L'utilisation d'écran solaire ne pose aucun danger. Santé Canada réglemente la sécurité, l'efficacité et la qualité des écrans solaires vendus au Canada. Aucune étude publiée n'a montré que les écrans solaires sont toxiques pour les humains ou dangereux pour leur santé. On peut appliquer de l'écran solaire aux bébés de plus de 6 mois en évitant d'en mettre près de la bouche et des yeux.

3 Appliquez l'écran solaire sur la peau qui n'est pas couverte par des vêtements ou un chapeau. N'oubliez pas le visage, le cou, les oreilles et le dessus des mains et des pieds. Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

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.



4 Lisez l'étiquette et essayez le produit. Choisissez un écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Optez pour un écran solaire que vous aimez et que vous trouvez facile à utiliser.

5 Souvenez-vous d'appliquer un écran solaire. Utilisez un écran solaire quand les rayons de soleil sont à leur plus fort, soit lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h. Appliquez l'écran solaire avant tout autre produit pour la peau. Appliquez-en de nouveau régulièrement, surtout après vous être baigné, avoir transpiré ou vous être essuyé avec une serviette.

6 En appliquez-vous suffisamment? La plupart des adultes ont besoin de 2 à 3 cuillères à soupe d'écran solaire pour se couvrir le corps et de 1 cuillère à thé pour se couvrir le visage et le cou.



ONTARIO
SUN SAFETY
WORKING GROUP



Sécurité au soleil

Les enfants

Les enfants au soleil

- Plus de la moitié des enfants ontariens passent au moins deux heures par jour au soleil pendant l'été.
- Les yeux des enfants ont de grandes pupilles et un cristallin clair, ce qui permet la pénétration d'une grande quantité de lumière du soleil.
- Les rayons UV peuvent endommager les yeux à toute heure de la journée et pendant toute l'année, même par temps nuageux.

L'exposition aux rayons UV peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des dommages à la peau
- un coup de soleil
- des cataractes
- des brûlures de la rétine
- des lésions aux yeux

Les enfants sont dehors quand les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.

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. Gardez les bébés de moins de 1 an hors de la lumière directe du soleil.
- 3 Couvrez-vous :** Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV ainsi qu'un chapeau à large bord ou une casquette avec des rabats qui protègent le reste de la tête, la nuque et les oreilles.

À éviter

- Les enfants et les adolescents devraient éviter le bronzage et les coups de soleil.
- N'exposez pas les enfants aux rayons UV pour satisfaire leurs besoins en vitamine D. Misez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.

- 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 que l'enfant s'est baigné, a transpiré ou s'est essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire. On peut appliquer de l'écran solaire aux bébés de plus de 6 mois en évitant d'en mettre près de la bouche et des yeux.
- 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. Les lunettes pour enfants ou pour bébés devraient être incassables.





Sécurité au soleil

Sports et loisirs en plein air

Le saviez-vous?

- Les sports en plein air se déroulent souvent au moment où les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.
- L'eau, le sable, le béton et la neige peuvent réfléchir et intensifier les rayons UV du soleil.

L'exposition au soleil : votre peau et vos yeux

L'exposition aux rayons du soleil peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des lésions aux yeux
- des dommages à la peau
- des cataractes
- un coup de soleil
- des brûlures de la rétine

Les personnes pratiquant un sport extérieur et les spectateurs sont plus à risque de développer un 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.





Sécurité au soleil

Les travailleurs à l'extérieur

Le saviez-vous?

- Ceux qui travaillent à l'extérieur sont souvent à l'œuvre quand les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.
- Les surfaces réfléchissantes (p. ex. l'asphalte, le béton, le sable, l'eau et la neige) peuvent intensifier les effets néfastes des rayons UV.

L'exposition au soleil : votre peau et vos yeux

L'exposition aux rayons du soleil peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des lésions aux yeux
- des dommages à la peau
- des cataractes
- un coup de soleil
- des brûlures de la rétine

Les travailleurs à l'extérieur sont de **2,5 à 3,5** fois plus susceptibles que les autres de recevoir un **diagnostic 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, adaptez les horaires de travail de manière à limiter le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h.

2 Ombre : Si possible, travaillez à l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'une structure temporaire.

3 Couvrez-vous : Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV. Portez un chapeau à large bord. Attachez un rabat à l'arrière de votre casque protecteur ou à votre casquette pour vous protéger la nuque et les oreilles, et une visière pour vous protéger le visage.

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.

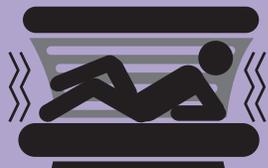


4 Écran solaire : Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez-en de nouveau au besoin (surtout après vous être baigné, avoir transpiré ou vous être essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

5 Lunettes de soleil : Portez des lunettes de soleil ou des lunettes de sécurité qui assurent une protection contre les rayons UV, peu importe le moment de la journée, et tout au long de l'année. Choisissez des lunettes bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400, c'est-à-dire qui bloquent 100 % des rayons UV.



ONTARIO
SUN SAFETY
WORKING GROUP



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.





Sécurité au soleil

L'hiver

Le saviez-vous?

- La neige blanche fraîche peut réfléchir jusqu'à 88 % des rayons UV du soleil, doublant presque l'exposition d'une personne à ces rayons.
- Les rayons UV sont plus intenses en haute altitude (p. ex. quand on fait du ski alpin ou de la planche à neige en montagne).
- Vous allez en voyage cet hiver? Sachez qu'obtenir un « bronzage de base » avant de partir ne protège pas la peau contre les dommages causés par le soleil.

L'exposition aux rayons du soleil peut entraîner :

- le cancer de la peau
- la cécité des neiges
- des rides
- des cataractes
- un coup de soleil

Les **COUPS DE SOLEIL** et **L'EXPOSITION** aux rayons UV intenses (p. ex. pendant les vacances d'hiver dans une **DESTINATION SOLEIL**) sont liés au **CANCER DE LA PEAU**.

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

CONSEILS pour les séjours dans les destinations ensoleillées :

Consultez le bulletin UV local : Si vous le pouvez, limitez le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus. Si vous allez dehors, protégez-vous du soleil.

Ombre : Restez à l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'un parasol, d'une tente anti-UV ou d'un abri pare-soleil instantané.

Vêtements : Portez des vêtements confortables qui couvrent le plus de peau possible (même quand vous vous baignez) ou des vêtements anti-UV. Portez un chapeau à large bord qui protège la tête, la nuque et les oreilles.

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 « hydrofuge ». 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.

Lunettes de soleil : Portez des lunettes de soleil bien ajustées/enveloppantes offrant une protection UV 400 ou bloquant les rayons UV à 100 %.

CONSEILS POUR L'HIVER concernant le froid et la neige

Protection des yeux : Portez des lunettes de soleil ou de ski bien ajustées/enveloppantes qui offrent une protection UV 400 ou bloquant les rayons UV à 100 %.

Vêtements : Portez un chapeau. Il vous gardera au chaud et vous protégera la tête. Songez à porter un masque (p. ex. un passe-montagne) pour protéger votre visage contre le soleil et le vent.

Écran solaire : Appliquez sur toute peau non couverte par des vêtements (par exemple sur le visage) une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « hydrofuge ». Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

