

Pour profiter de l'été en santé, protégez votre famille des rayons UV!

Que sait-on?

On estime que la majeure partie de l'exposition aux rayons UV se produit avant l'âge de 18 ans parce que les jeunes sont généralement plus souvent à l'extérieur que leurs aînés. Or, l'effet cancérigène est cumulatif. Ainsi, plus une personne s'expose au soleil non protégée et a des coups de soleil en bas âge, plus ses risques de développer un cancer de la peau sont élevés.

Que fait-on?

Afin de sensibiliser les jeunes aux bonnes façons de se protéger contre le soleil, apprenez à vos enfants la stratégie du **trio CHO** de la Société canadienne du cancer :

Crème solaire : Se protéger des rayons UV du soleil avec une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou à plus large spectre, résistante à l'eau et approuvée par l'Association canadienne de dermatologie. Appliquer la crème solaire **20 minutes** avant une exposition au soleil. Appliquer de nouveau la crème solaire **après la baignade, à la suite d'activités physiques intenses ou aux 2 heures**. Porter une attention aux zones plus sensibles comme le cou, le nez et les lobes d'oreilles. Appliquer généreusement le contenu d'environ la paume d'une main de crème solaire sur les parties de peau non protégées par les vêtements.

Habillement : Porter des vêtements tissés serrés, longs et légers, comme un haut avec des manches courtes ou un bermuda aux genoux. Porter un chapeau plutôt qu'une casquette afin de protéger les oreilles. Porter des lunettes soleil qui filtrent les rayons UVA et UVB.

Ombre : Rechercher l'ombre sous les arbres, les parasols, les structures de jeux couvertes particulièrement **entre 11 et 14 heures**, puisque l'intensité des rayonnements UV est à son maximum.

Vous pouvez aussi réduire votre exposition aux rayons UV et celles de vos enfants lors de ces deux situations :

- prendre garde aux surfaces réfléchissantes comme le sable et l'eau qui augmentent les effets des rayons UV, même quand la température est fraîche;
- se protéger même quand le temps est couvert ou brumeux puisque les nuages laissent passer jusqu'à 85 % des rayons UV.

