



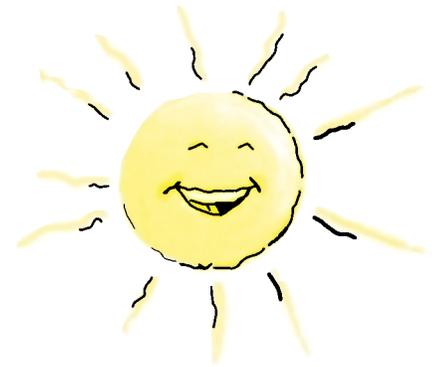
Prudence au soleil!

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

Les gens qui s'exposent trop longtemps aux rayons UV peuvent avoir plus de rides que les personnes qui évitent le soleil. En plus, les gens qui passent trop de temps au soleil pourraient avoir plus de difficulté à combattre les maladies.



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 par l'ANSI contre les rayons UVA/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**. Les lotions ou les crèmes avec un numéro FPS plus élevé vous protègent mieux du soleil.
- 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 réappliquez 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, Santé Canada, au (613) 954-6699. <http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/psp>

Pour commander d'autres copies : par téléphone (613) 954-0609, par télécopieur (613) 952-2551, par courrier électronique : hecs-sesc@hc-sc.gc.ca

Cat. : H128-1/06-458

ISBN : 0-662-69670-0

