



# 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**

**BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT**  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)