



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Soleil d'été : restez à l'abri des risques

L'été est une belle saison pour profiter du plein air, mais il faut se protéger du soleil. Une exposition excessive peut causer des coups de soleil douloureux, accélérer le vieillissement de la peau et augmenter le risque de cancer de la peau. Ces effets peuvent toucher tout le monde, peu importe l'âge ou le type de peau.

Voici quelques gestes simples à adopter lorsque l'indice UV est de 3 ou plus — souvent entre 11 h et 15 h :

- Portez un chapeau à large bord pour protéger votre visage, vos oreilles et votre cou.
- Mettez des lunettes de soleil offrant une protection contre les rayons UVA et UVB.
- Portez des vêtements légers à manches longues qui couvrent bien la peau.
- Appliquez un écran solaire « large spectre » avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. N'oubliez pas d'en remettre toutes les 2 heures ou après avoir nagé ou transpiré.
- Cherchez l'ombre, surtout pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Buvez de l'eau régulièrement pour rester bien hydraté, même si vous ne ressentez pas la soif.



Pour plus
d'informations,
[cliquez ici](#)

Ces mesures sont simples, mais elles peuvent faire une grande différence pour votre santé à court et à long terme. Profitez du soleil, mais en toute sécurité.