



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. Mise plutôt sur la nourriture ou les suppléments.

