



# Sécurité au soleil

## L'hiver

### Le saviez-vous?

- La neige blanche fraîche peut réfléchir jusqu'à 88 % des rayons UV du soleil, doublant presque l'exposition d'une personne à ces rayons.
- Les rayons UV sont plus intenses en haute altitude (p. ex. quand on fait du ski alpin ou de la planche à neige en montagne).
- Vous allez en voyage cet hiver? Sachez qu'obtenir un « bronzage de base » avant de partir ne protège pas la peau contre les dommages causés par le soleil.

### L'exposition aux rayons du soleil peut entraîner :

- le cancer de la peau
- la cécité des neiges
- des rides
- des cataractes
- un coup de soleil

Les **COUPS DE SOLEIL** et **L'EXPOSITION** aux rayons UV intenses (p. ex. pendant les vacances d'hiver dans une **DESTINATION SOLEIL**) sont liés au **CANCER DE LA PEAU**.

## Profitez du soleil en toute sécurité : Protégez votre peau et vos yeux.

### CONSEILS pour les séjours dans les destinations ensoleillées :

**Consultez le bulletin UV local :** Si vous le pouvez, limitez le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus. Si vous allez dehors, protégez-vous du soleil.

**Ombre :** Restez à l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'un parasol, d'une tente anti-UV ou d'un abri pare-soleil instantané.

**Vêtements :** Portez des vêtements confortables qui couvrent le plus de peau possible (même quand vous vous baignez) ou des vêtements anti-UV. Portez un chapeau à large bord qui protège la tête, la nuque et les oreilles.

**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 « hydrofuge ». 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.

**Lunettes de soleil :** Portez des lunettes de soleil bien ajustées/enveloppantes offrant une protection UV 400 ou bloquant les rayons UV à 100 %.

### CONSEILS POUR L'HIVER concernant le froid et la neige

**Protection des yeux :** Portez des lunettes de soleil ou de ski bien ajustées/enveloppantes qui offrent une protection UV 400 ou bloquant les rayons UV à 100 %.

**Vêtements :** Portez un chapeau. Il vous gardera au chaud et vous protégera la tête. Songez à porter un masque (p. ex. un passe-montagne) pour protéger votre visage contre le soleil et le vent.

**Écran solaire :** Appliquez sur toute peau non couverte par des vêtements (par exemple sur le visage) une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « hydrofuge ». Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

