

## Infos pour les parents

# LA PROTECTION SOLAIRE :

## Mieux vaut prévenir que guérir

Saviez-vous que **plus les enfants sont exposés aux rayons UV, plus ils risquent de développer un cancer de la peau plus tard dans leur vie**? Voilà pourquoi la Société canadienne du cancer tient à sensibiliser les jeunes à l'importance de la protection solaire.

Passer à l'action vous aussi! **Apprenez à votre enfant à bien se protéger des rayons UV.**

### 4 MYTHES QUI ONT LA VIE DURE

#### 1 Les coups de soleil sont sans danger.

Et si l'on vous disait que les personnes qui attrapent cinq coups de soleil ou plus pendant l'enfance et l'adolescence ont un risque deux fois plus élevé de développer un mélanome au cours de leur vie? **Le danger est réel.**

#### 2 Les coups de soleil et le bronzage disparaissent sans laisser de traces.

Ce n'est pas si simple. Même si l'on ne les voit pas, **les effets des rayons UV s'accumulent** et peuvent devenir visibles au fil du temps. Bonjour rides, taches de vieillesse et affaissement de la peau!

#### 3 Le bronzage est synonyme de santé et de beauté.

Un teint bronzé n'a rien à voir avec la santé! Le bronzage est un mécanisme de défense de **la peau qui subit l'agression des rayons UV** du soleil.

#### 4 La protection solaire en vaporisateur est aussi efficace que la crème solaire.

En réalité, c'est difficile d'appliquer suffisamment de protection solaire en vaporisateur pour être bien protégé. **La crème solaire est plus efficace.**

## CONSEILS SOUS LE SOLEIL

La meilleure façon de se protéger du soleil, c'est de ne pas s'exposer sans protection. Grâce au trio CHO, nos petits superhéros, votre enfant peut avoir du plaisir au soleil. Il suffit de lui apprendre à bien utiliser chaque pouvoir!



### C = Crémentine pour Crème solaire

- Choisir une crème de **FPS 30 ou plus qui bloque les rayons UVA/UVB (large spectre)**.
- Utiliser une quantité suffisante de crème, soit environ la **grosueur d'une balle de golf pour les parties exposées et une cuillère à soupe pour le visage**.
- Appliquer la crème **20 minutes avant de sortir ou de se baigner et, par la suite, aux deux heures** et après s'être baigné ou avoir sué.



### H = Harmurio pour Habillement

- Porter des **vêtements tissés serrés qui bloquent les rayons UV**.
- Porter un **chapeau** qui limite l'exposition du visage aux rayons et **des lunettes de soleil** qui protègent les yeux contre les rayons UVA et UVB.



### O = Ombrélia pour Ombre

- Se tenir à l'**ombre durant les heures où le soleil est le plus intense (entre 11 h et 14 h)** pour se rafraîchir et éviter les rayons les plus dommageables pour la peau.