



Les dermatologues
VOS **spécialistes** de la PEAU
Dermatologists
Your **SKINexperts**
Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association



20^e Semaine nationale de prudence au soleil
20th National Sun Awareness Week
du 26 mai au 1^{er} juin 2008 May 26 - June 1
www.dermatologue.ca / www.dermatology.ca

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE – MESURES À PRENDRE POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL PENDANT LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES DE PLEIN AIR

1. Planifiez autant que possible vos activités physiques à l'extérieur avant 11 h ou après 16 h, lorsque les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont moins intenses. Protégez votre peau au maximum si vous êtes dehors pendant cette période, particulièrement entre midi et 14 h, la période de pointe des rayons UV.
2. Restez à l'ombre autant que possible, sous un arbre, un parasol ou un auvent.
3. Planifiez. Informez-vous de l'indice UV prévu pour la journée et choisissez en conséquence le niveau de protection nécessaire.
4. Portez si possible des vêtements amples et légers qui couvrent le corps au maximum.
5. Portez un chapeau à large rebord (7,5 cm [3 pouces] ou plus). Les chapeaux ayant un rabat de tissu qui couvre la nuque sont également recommandés. N'oubliez pas de porter des verres fumés.
6. Utilisez un écran solaire à large spectre et à FPS de 30 ou plus. Si vous pratiquez des activités aquatiques ou si vous transpirez abondamment pendant l'activité, utilisez un écran solaire résistant à l'eau et à la transpiration ou un écran solaire de sport. Appliquez de nouveau l'écran solaire après la baignade ou une transpiration abondante ou après vous être essuyé avec une serviette. Appliquez un baume pour les lèvres à FPS de 30 ou plus.

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE – TRUCS DE PROTECTION SOLAIRE:



POUR LE GOLF – Choisissez un produit à FPS élevé – 30 à 60 – qui offre une meilleure protection, car vous serez à l'extérieur pendant plus de quatre heures si vous effectuez un parcours de 18 trous. Utilisez un parapluie de golf ou une voiturette pour vous créer de l'ombre. Si possible, attendez votre tour dans un coin ombragé.

POUR LE KAYAK, LA PLONGÉE EN APNÉE, LA PLANCHE, LE SURF ET LE SKI NAUTIQUE – N'oubliez pas d'appliquer (et de réappliquer !) un écran solaire résistant à l'eau et à FPS élevé sur la peau exposée, y compris le dessus des pieds, le front, le nez, les joues, le contour des oreilles et la nuque. Ces zones sont souvent vulnérables aux coups de soleil lorsque l'on pratique des sports aquatiques.

POUR LA COURSE, LE TENNIS ET LE SOCCER – Choisissez un écran solaire résistant à la transpiration qui ne coulera pas dans vos yeux ou qui ne s'enlèvera pas facilement lorsque vous transpirez.

POUR LA RANDONNÉE – Si vous faites une randonnée en montagne, rappelez-vous que vous courez un risque accru de dommages causés par le soleil. En effet, l'intensité des rayons UV augmente de 4 % à chaque élévation de 300 mètres.