

# EN FORME ET EN SANTÉ AU SOLEIL !



Voici de bonnes habitudes à adopter pour protéger votre peau du soleil pendant les activités de plein air :



- porter des vêtements qui couvrent la peau le plus possible – et un chapeau;



- appliquer un écran solaire de FPS 30 et à large spectre;



- planifier autant que possible les activités avant 11 h ou après 16 h;



- rester de préférence à l'ombre.



Pour plus de renseignements, consulter [www.dermatologue.ca](http://www.dermatologue.ca)



Les dermatologues  
VOS

**spécialistes** de la PEAU

Association canadienne de dermatologie  
Canadian Dermatology Association

