

# Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

## Attention aux rayons UVA et UVB Conseils pour bien se protéger du soleil

---

**Joliette, le 20 juillet 2018** – La Direction de santé publique (DSPublique) du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière invite la population à bien se protéger contre le soleil afin de profiter des plaisirs de l'été en toute sécurité. Une surexposition aux rayons ultraviolets (UV : UVA et UVB) peut causer le cancer de la peau et d'autres problèmes de santé.

### Les effets des rayons UV sur la santé

La surexposition aux rayons UVA et UVB est la principale cause de cancer de la peau, peu importe que cette exposition se fasse sous le soleil ou sous les lampes d'un salon de bronzage. En effet, l'exposition aux rayons issus des lampes solaires est aussi nuisible pour la peau que l'exposition au soleil. Les rayons UV des salons de bronzage accroissent eux aussi le risque de formation de mélanome, une forme grave de cancer de la peau, tout comme le soleil.

Les jeunes de moins de 18 ans, les personnes qui ont les cheveux pâles, les yeux clairs et la peau sensible sont davantage touchés par les effets néfastes des rayons UV. De plus, les coups de soleil en bas âge sont un facteur favorisant l'apparition des cancers de peau à l'âge adulte. On attribue d'autres problèmes de santé à la surexposition aux rayons UV, par exemple, le vieillissement prématuré de la peau et les cataractes.

### Comment se protéger du soleil?

La DSPublique vous encourage à consulter quotidiennement l'indice UV sur le site Web d'Environnement Canada ou à la télévision, sur MétéoMédia.

Voici quelques conseils à suivre lors des activités extérieures :

- Lorsque l'indice UV est égal ou supérieur à 3, rechercher l'ombre lors d'activités extérieures;
- Porter des vêtements qui couvrent le plus de peau possible, un chapeau à large bord ou une visière, ainsi que des lunettes de soleil protectrices;
- Éviter les vêtements transparents dans la mesure du possible;
- Éviter le soleil ou se protéger la peau le mieux possible, entre 11 h et 15 h (période où le soleil est le plus fort);
- Faire attention à l'effet amplificateur de l'eau et du sable clair.

## **Comment choisir sa crème solaire et bien l'appliquer?**

- Choisir une crème qui protège contre les UVA et les UVB, car ces deux rayons sont nocifs pour la peau.
- Choisir une crème résistante à l'eau si transpiration ou baignade.
- Appliquer une crème dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus.
- Pour les personnes à la peau sensible ou pour les enfants de plus de 6 mois, choisir des produits sans additifs chimiques. Ne pas exposer un bébé de moins de 6 mois au soleil puisque les crèmes solaires ne sont pas recommandées pour les enfants de cet âge.
- Idéalement, appliquer l'écran solaire en couche épaisse et uniforme 30 minutes avant de sortir à l'extérieur, afin de laisser le temps à la crème de pénétrer la peau.
- Appliquer la crème sur les parties non protégées par les vêtements, une façon simple de déterminer la quantité à appliquer est de remplir la paume de votre main.
- Appliquer de nouveau après la baignade ou à la suite d'activités physiques intenses.
- Ne pas oublier certaines parties fragiles, souvent négligées, comme les oreilles, les pieds, les lèvres et la tête. Des baumes avec FPS peuvent être utilisés pour protéger les lèvres.

Pour plus de renseignements, consultez le site Web [« Se protéger du soleil et des rayons UV »](#)

– 30 –

**Source :** Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

**Renseignements :** Hélène Gaboury  
Service des communications  
Téléphone : 450 759-8222, poste 2268  
[helene.gaboury@ssss.gouv.qc.ca](mailto:helene.gaboury@ssss.gouv.qc.ca)