

Le soleil nécessaire, mais parfois dangereux

Le soleil est essentiel à la vie. Il aide notamment à combler nos besoins en vitamine D. Il est donc nécessaire de profiter du soleil et de faire des activités de plein air. Il convient toutefois d'éviter les longues expositions au soleil et de protéger notre peau quand on y est exposé.

Les rayons ultraviolets UVA et UVB du soleil qui produisent le bronzage sont cancérigènes. En plus de provoquer des coups de soleil, l'exposition excessive aux rayons UV peut causer la détérioration de la peau et augmenter les risques de cancers cutanés. Au Canada, environ 77 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année. Près de 90 % de ces cancers sont causés par des expositions répétées aux rayons ultraviolets.

Même par temps couvert, les rayons UV traversent les nuages et peuvent être dangereux. Ils peuvent aussi pénétrer dans l'eau jusqu'à un mètre de profondeur. Les rayons UV sont dangereux hiver comme été, parce qu'en hiver, ils sont réfléchis par la neige.

La peau des jeunes enfants est plus mince et donc plus vulnérable que celle des adultes. Il est essentiel de protéger les petits, en particulier parce que les coups de soleil, surtout durant l'enfance, sont associés aux différents cancers de la peau.



Protégez vos enfants et protégez-vous du soleil !

- **Gardez les bébés et les jeunes enfants à l'ombre. À la plage, assurez-vous d'avoir un parasol.**
- **Protégez vos enfants en leur faisant porter un chandail à manches longues et un chapeau, même lorsqu'ils jouent dans l'eau.**
- **Protégez vos yeux et ceux de vos enfants en portant des verres fumés hiver comme été.**
- **Protégez-vous du soleil en utilisant une crème solaire protectrice. Répétez fréquemment l'application, particulièrement après la baignade.**
- **Examinez régulièrement votre peau. Consultez un médecin, si un grain de beauté ou une tache prend une forme irrégulière, si son diamètre augmente, si la lésion change de couleur, saigne ou démange.**