

PRUDENCE AU SOLEIL

Donnez le bon exemple en mettant un écran solaire, un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements appropriés. Aidez les enfants à apprendre à être prudents au soleil.

- Assurez-vous d'avoir la permission des parents pour utiliser un écran solaire ou un insectifuge avant d'en mettre aux enfants.
- N'exposez pas les bébés de moins d'un an aux rayons directs du soleil afin d'éviter les dommages cutanés et la déshydratation.
- N'appliquez pas de crème solaire sur les bébés de moins de six mois. Pour les bébés âgés de six mois et plus, des vêtements de protection et l'ombre offrent la meilleure défense contre le soleil. Toutefois, il vaut mieux utiliser une petite quantité de crème solaire sur les parties du corps qui sont exposées (comme le visage et le dessus des mains) plutôt que de risquer des coups de soleil. Avant d'appliquer la crème sur toutes les parties exposées au soleil, n'oubliez pas de faire un essai avec une petite quantité de crème sur l'intérieur du bras pour voir si la peau réagit au produit.
- Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire sur la peau propre et sèche au moins 15 minutes avant d'aller dehors pour permettre aux ingrédients actifs de pénétrer dans la peau. N'oubliez pas les oreilles, le nez, le cou et le dessus des pieds.
- Après avoir appliqué un écran solaire, attendez au moins 20 minutes avant d'appliquer un insectifuge afin d'éviter une absorption excessive du DEET. N'utilisez pas de mélanges d'écran solaire et d'insectifuge sur les enfants.
- Quand l'indice UV est de 3 (modéré) ou plus, il faut être très prudent. Essayez de réduire le temps d'exposition au soleil entre 11 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus intenses, ou à tout moment de la journée lorsque l'indice UV est d'au moins 3.
- Offrez des zones d'ombre dans vos espaces de jeux extérieurs et recherchez l'ombre pendant les excursions. Il peut s'agir d'endroits naturels, comme des arbres ou des haies, ou des structures artificielles comme des parasols, des tentes, des auvents, des tonnelles ou d'autres structures.
- La réverbération du soleil sur la neige, l'eau, le sable et le béton peut accroître les effets des rayons UV. Ne vous méprenez pas : même si l'air est frais ou le ciel légèrement nuageux, vous êtes toujours exposé aux rayons UV.
- Vérifiez l'indice UV tous les matins et prenez les précautions appropriées d'après les recommandations d'Environnement Canada résumées ci-dessous.

Indice UV	Catégorie	Mesures de protection contre le soleil
De 0 à 2	Bas	Protection solaire minime requise pour les activités normales. Portez des lunettes de soleil les journées ensoleillées. Si vous restez à l'extérieur pendant plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire. La réflexion par la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
De 3 à 5	Modéré	Prenez des précautions : couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire, surtout si vous êtes à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus. Cherchez l'ombre à la mi-journée, quand le soleil est à son plus fort.
De 6 à 7	Élevé	Protection nécessaire : les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil. Réduisez votre temps au soleil entre 11 h et 15 h, et prenez toutes les précautions : cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
De 8 à 10	Très élevé	Précautions supplémentaires nécessaires : La peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement. Évitez le soleil entre 11h et 15 h, et prenez toutes les précautions : cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
11 et plus	Extrême	Très rare au Canada. Prenez toutes les précautions : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11h et 15 h, cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.

Pour avoir une protection adéquate contre le soleil :

- Portez un chandail de couleur pâle et à manches longues, un pantalon et un chapeau à large bord fait de tissus qui permettent la circulation de l'air et les lunettes de soleil qui offrent une protection contre les rayons UVA et UVB.
- Utilisez de la crème solaire portant la mention « large spectre » avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. De plus, votre crème devrait être « résistante à l'eau ».
- Appliquez un écran solaire généreusement avant de sortir et remettez-en souvent, particulièrement après la baignade ou l'exercice.