Guide des ressources

[Juillet 2025]

Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : Prudence au soleil en été

Durant les mois d'été, notre peau est plus susceptible d'être exposée au rayonnement ultraviolet (rayons UV). Sans protection, les rayons UV peuvent endommager les cellules de votre peau et causer le cancer de la peau. Heureusement, vous pouvez réduire votre risque de cancer de la peau en suivant ces conseils de sécurité :

- vérifier l'indice UV de la région et utiliser une protection (p. ex., écran solaire, vêtements de protection) si l'indice UV est de 3 ou plus;
- éviter de passer du temps au soleil lorsque les rayons UV sont les plus forts (entre 11 h et 15 h);
- utiliser un écran solaire à large spectre ou résistant à l'eau ayant un FPS de 30 ou plus;
- protéger la peau en portant des vêtements pâles, un chapeau et des lunettes;
- boire beaucoup de liquides frais pour s'hydrater.

Apprenez-en davantage sur la sécurité au soleil auprès du gouvernement du Canada.