

# Comment prévenir des rayons néfastes du soleil?

GENEVIÈVE BOUETTE,  
INFIRMIÈRE

## L'été arrive à grands pas et nous passons de plus en plus de temps à l'extérieur.

Pour profiter pleinement des belles journées ensoleillées, il faut toutefois bien se protéger contre les effets nocifs des rayons ultraviolets.

Le soleil émet deux types de rayons : les UVA et les UVB. Les UVA provoquent le vieillissement prématuré de la peau et les UVB sont responsables du bronzage et des brûlures de la peau. Il ne faut pas oublier que ces deux types de rayons contribuent au développement du cancer de la peau.

- Choisir une crème solaire qui offre une protection à la fois contre les UVA et les UVB.
- Appliquez la crème au moins ½ heure avant de sortir à l'extérieur et n'oubliez pas le dessus des pieds et les oreilles.
- Même si vous choisissez une crème hydrofuge (qui résiste à l'esu), il est recommandé d'en remettre après la baignade ou si vous transpirez beaucoup.
- Le chiffre FPS que l'on retrouve sur les étiquettes des crèmes indique le facteur de protection



solaire. Le FPS varie de 4 (protection minimale) à 60 (écran total). Il faut tenir compte de notre sensibilité et de notre type de peau pour faire un bon choix. À la pharmacie, il y a des personnes qualifiées pour vous aider à répondre à vos questions.

- Les crèmes autobronzantes colorent la peau sans l'aide du soleil, mais elles ne protègent pas contre les coups de soleil.

- Portez un chapeau ou une casquette et aussi des lunettes de soleil.
- Hydratez régulièrement votre peau à l'aide d'une pommade hydratante, surtout après une exposition.
- Des médicaments, comme certains antibiotiques, peuvent rendre la peau plus sensible aux rayons du soleil. Consultez votre pharmacien à ce sujet.

Benoît Guérin  
Avocat

(450) 431-5061  
télec.: (450) 431-5206

60, rue de Martigny Ouest  
Saint-Jérôme  
(Qué.) J7Y-2E9

bguerin@qc.aira.com

Physiothérapie et Ostéopathie FADI EID

*pht* Fadi Eid B.Sc. Pht. D.O.  
Membre O.P.P.Q. et R.O.Q.

...Intégrité et harmonie  
fonctionnelle sans douleur...

908, ch. du Lac Écho à Prévost  
Tél. : 224-2189 • 224-2993

75, ch. de la gare, bloc L4, Saint-Sauveur  
Tél. : 227-1864

R.B.Q.: 2435-9556-92

EXCAVATION  
Benoît Maille  
INC.

825, Boul. des Hauteurs, St-Hippolyte, Qc J8A 1J2  
Tél.: (450) 224-5282 • Fax: (450) 431-0491

**8sur8**

**La combinaison gagnante**

FONDATION  
MISE SUR TOI  
une initiative de Loto-Québec



Faites le point  
sur vos habitudes  
de jeu.

Découvrez votre portrait de joueur en vous procurant le dépliant 8/8 sur le site 8sur8.com.

Si le jeu n'est plus un divertissement...

**1 866 SOS-JEUX**  
1 866 767-5389  
JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE