Mois de la prudence au soleil

Contributrice : Bonnie Stefansson
Coordonnatrice du mieux-être, ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est
bstefansson@ierha.ca



Le mois de mai est le Mois de la prudence au soleil au Canada. **L'Association canadienne de dermatologie** propose des informations importantes sur les mesures de protection solaire, l'utilisation de la crème solaire et le dépistage précoce. **La Journée de l'examen de la peau** aura lieu le 3 mai 2026 ; l'Association canadienne de dermatologie propose un guide rapide et simple en **5 étapes** pour vérifier si votre peau présente des grains de beauté, des taches ou des changements inhabituels. Nous sommes exposés aux rayons UV toute l'année, mais il est particulièrement important de se protéger du soleil pendant les mois d'été au Manitoba.

Se protéger du soleil peut prévenir des conséquences à long terme telles que le cancer de la peau et le vieillissement prématuré de la peau, ainsi que les effets à court terme des coups de soleil. Le cancer de la peau présente l'un des taux de guérison les plus élevés de tous les cancers lorsqu'il est détecté et traité à un stade précoce. Selon la **Société canadienne du cancer,** il n'est jamais trop tard pour adopter des habitudes de protection solaire en suivant ces conseils :

- Vérifiez l'indice UV chaque jour. Évitez autant que possible de vous exposer au soleil entre 11 h et 15 h, lorsque ses rayons sont les plus forts, ou à toute heure du jour lorsque l'indice UV est de 3 ou plus.
- Restez à l'ombre ou créez-vous de l'ombre en vous couvrant avec des vêtements, un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire. Le fait d'être à l'ombre ne signifie pas que vous êtes protégé à 100 %, car les rayons UV peuvent vous atteindre en se réfléchissant sur les surfaces qui vous entourent.
- Les vêtements doivent être à tissage serré ou porter une étiquette indiquant un indice de protection contre les UV (UPF).
- Les lunettes de soleil doivent être bien ajustées à votre visage et offrir une protection contre les rayons UVA et UVB.
- La crème solaire doit être utilisée correctement. Utilisez un indice de protection solaire (SPF) de 30 ou plus, optez pour une crème solaire résistante à l'eau lorsque vous êtes dans l'eau et renouvelez l'application toutes les 2 heures ou après avoir transpiré ou nagé. La Société canadienne du cancer propose des **conseils d'utilisation** sur la manière d'utiliser correctement la crème solaire.
- La protection solaire est tout aussi importante en toutes saisons.

Veillez tout particulièrement à faire preuve de bon sens face au soleil en ces belles journées d'été !