

# Écran solaire

## Liste de contrôle

À l'approche de l'été, il est important de prendre les bonnes mesures afin de protéger votre peau d'une trop forte exposition au soleil et aux rayons ultraviolets. Nous avons établi une liste de contrôle pour répondre à certaines questions que vous vous posez peut-être sur la façon de protéger votre peau.

---

### **Qui a besoin d'écran solaire?**

Tout le monde! L'écran solaire peut contribuer à protéger votre peau des rayons ultraviolets nocifs du soleil et à prévenir le cancer de la peau.

### **Quel écran solaire dois-je utiliser?**

Il est recommandé de porter un écran solaire offrant un FPS de 30 ou plus, une protection à large spectre (ce qui signifie qu'il protège contre les rayons UVA et UVB), et que votre écran solaire soit résistant à l'eau.

### **Quand dois-je utiliser un écran solaire?**

Tous les jours! Même si vous n'avez pas l'intention de sortir, il est important d'appliquer de la crème solaire sur les zones souvent laissées à découvert (notamment le visage), car le soleil peut toujours vous atteindre à travers vos fenêtres. Même lorsque le temps est nuageux, les rayons UV sont toujours capables de pénétrer votre peau.

### **À quelle fréquence dois-je appliquer un écran solaire?**

Vous devez appliquer un écran solaire pour couvrir toute la peau exposée au soleil. Il est recommandé que la plupart des adultes aient besoin d'environ une once de crème solaire pour couvrir leur corps. Lorsque vous êtes à l'extérieur, vous devez appliquer un écran solaire toutes les deux heures ou plus fréquemment si vous nagez ou transpirez.

### **Quel type d'écran solaire dois-je utiliser?**

En fonction de votre type de peau et des différentes zones du corps, il existe différents types d'écrans solaires que vous pouvez appliquer. Les crèmes sont généralement utilisées pour les peaux sèches ainsi que pour le visage. Les gels sont parfaits pour les zones poilues comme le cuir chevelu. Enfin, les bâtonnets peuvent être utilisés autour des yeux pour éviter de s'en approcher trop près et d'irriter l'œil.