

BULLETIN D'INFORMATION POUR LA FAMILLE



BONJOUR LES PARENTS!

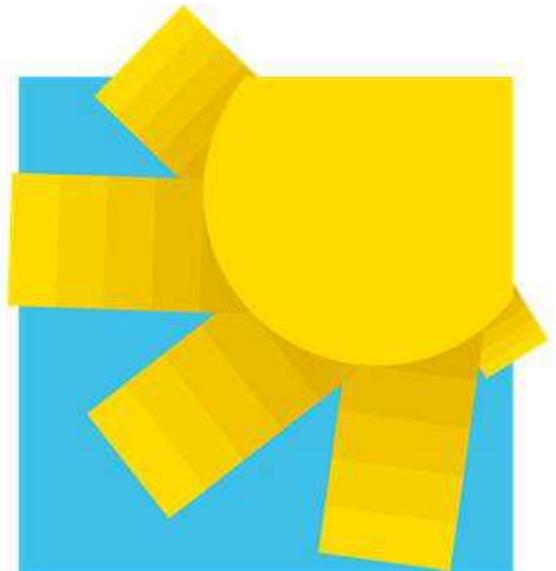
Vous n'êtes pas sans savoir que les cancers de la peau sont de plus en plus répandus. Comme ils prennent de 15 à 30 ans à apparaître, la prévention est très importante. Nous recevons environ le quart de notre exposition aux rayons UV avant l'âge de 20 ans. Il est donc essentiel d'enseigner aux enfants de se protéger car les dommages sur notre peau, nos yeux et notre système immunitaire, s'accumulent au cours de notre vie.

Il est aussi important que votre enfant ait une bonne protection solaire. À son âge, votre enfant devrait avoir une crème solaire avec un facteur de protection solaire de 30 ou plus (FPS 30).

La crème devrait aussi être utilisée adéquatement :

- En quantité suffisante (petit lac dans la main).
- En mettre 15 à 30 minutes avant d'aller dehors pour que la crème soit bien absorbée.
- En mettre après la baignade
- En mettre aux 2 heures

Lyne Lepage
infirmière scolaire



À ne pas oublier :

- Les rayons sont plus forts au printemps et en été.
- Les rayons sont plus forts près de l'eau, du sable, du béton et de la neige.

INDICE UV	INTENSITÉ	PROTECTIONS REQUISES	TEMPS D'EXPOSITION MOYEN AVANT COUP DE SOLEIL SANS PROTECTION
	faible		1h30
	modérée		40 min.
	élevée		25 min.
	très forte		20 min.
	extrême		15 min.

LA LUMIÈRE SOLAIRE PEUT BRÛLER LES YEUX ?

Les intenses rayons UV fortement réfléchis par l'eau, le sable ou la neige, peuvent affecter la cornée ou la conjonctive. Une exposition intense ou prolongée à la lumière solaire (UV), directe ou réfléchi peut faire vieillir prématurément le cristallin et causer une cataracte.

(Réponse : Vrai)

LES UVB SONT UTILES ?

Les UVB sont nécessaires à la production de vitamine D au niveau de la peau. Une exposition de 10 à 15 minutes, 3 fois par semaine de notre visage, de nos avant-bras et de nos mains sert à maintenir un niveau de vitamine D nécessaire au bon maintien du calcium dans les os.

(Response: Vrai)



Lyne Lepage
Infirmière scolaire
CLSC Kateri
Tél. : (450) 659-7661
Poste : 1453

Source de l'information : Santé Canada
(www.santecanada.gc.ca/prudenceausoleil)