

**LE
BRONZAGE
POURRAIT
AVOIR VOTRE
PEAU !**

LES EFFETS NOCIFS DU BRONZAGE

Une exposition excessive et fréquente aux rayons ultraviolets (UV) provenant du soleil ou des appareils de bronzage peut être dangereuse.

Les rayons UV peuvent faire vieillir rapidement la peau, causer des rides et l'apparition de taches brunes. Pire encore, les rayons UV peuvent causer des cancers de la peau, provoquer des dommages aux yeux et même affaiblir le système immunitaire.

Le bronzage provoqué par une exposition prolongée aux rayons UV est loin d'être un signe de santé. Il révèle plutôt que la peau a subi des dommages en profondeur.

LE BRONZAGE ARTIFICIEL

Le bronzage artificiel ne protège pas vraiment des coups de soleil : « se faire un fond » avant les vacances ne prépare pas la peau à affronter le soleil. C'est une fausse croyance.

Les rayons UV émis par les appareils de bronzage peuvent être de 10 à 15 fois plus forts que ceux du soleil. L'utilisation des appareils de bronzage avant l'âge de 35 ans peut augmenter de plus de 59 % le risque de mélanome. Le mélanome est le cancer de la peau le plus meurtrier.

Examinez régulièrement votre peau. Cela peut vous sauver la vie!

Consultez un médecin si :

- un grain de beauté se modifie ou saigne;
- une tache prend une apparence irrégulière soit dans sa forme, soit dans son contour, présente des variations de couleur ou grossit.

LE BRONZAGE EST LOIN D'ÊTRE UN SIGNE DE SANTÉ! IL RÉVÈLE QUE LA PEAU EST ENDOMMAGÉE.

Conservez votre teint naturel et préservez votre santé!

PROTÉGEZ-VOUS DES RAYONS UV

- Recherchez l'ombre.
- Portez des vêtements protecteurs, tels qu'un chapeau à large bord et un chandail ou une chemise à manches longues.
- Portez des lunettes de soleil. À l'achat de lunettes, recherchez la mention UV400. Les lunettes portant la mention UV100 ou UV protection ne protègent pas les yeux suffisamment.
- Évitez de vous exposer au soleil sans protection entre 10 h et 16 h, car les rayons UV sont plus intenses à cette période de la journée.
- Appliquez souvent de la crème solaire, avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus, si vous ne pouvez pas éviter le soleil.
- N'utilisez jamais d'appareils de bronzage.



UNE LOI QUI PROTÈGE LES JEUNES DES RAYONS UV

L'accès aux salons de bronzage est interdit aux jeunes de moins de 18 ans: c'est la loi! La loi interdit même la publicité trompeuse qui associe faussement le bronzage artificiel à la santé.

**LE
BRONZAGE
N'EST PAS
SANTÉ!**

**PASSEZ
LE MOT!**

Renseignements et plaintes:

1 855-RAYON-UV (729-6688)

Pour en savoir plus:

www.sante.gouv.qc.ca

En partenariat avec:



Société
canadienne
du cancer



13-269-01FA © Gouvernement du Québec 2013

Santé
et Services sociaux

Québec 

LA
SANTÉ
POUR TOUS