

## RECOMMANDATIONS POUR LA PROTECTION SOLAIRE

### Informations importantes à savoir :

- › Les cicatrices sont **plus vulnérables** aux coups de soleil à la suite des brûlures.
- › Les rayons solaires peuvent faire **brunir** les cicatrices (hyperpigmentation) jusqu'à deux ans après les brûlures. Ceci se produit dès que nous sommes exposés à la lumière du jour. Les rayons de soleil passent à travers les nuages et à travers le verre.

### Recommandations :

- › Lors d'activités extérieures, porter une attention particulière à la **protection** des cicatrices de brûlure.
- › **Éviter le soleil** et demeurer à l'ombre entre **10 h et 16 h**.
- › Faire attention à l'eau, à la neige et au sable qui reflètent le soleil.

### Si vous allez à l'extérieur :

- › Porter des vêtements de protection (avec un facteur de protection solaire (FPS) 50, vêtement épais, chapeau à large rebord, casquette, lunettes de soleil, etc.).
- › Utiliser des **écrans solaires** sans parfum, peu importe la couleur de la peau :
  - Avec un écran solaire FPS 60 ou 50+
  - Avec large spectre (UVA et UVB)
  - Résistant à l'eau
  - Une once de crème solaire est la quantité nécessaire pour recouvrir un adulte
  - Attendre 15 à 20 minutes pour l'absorption dans la peau
  - Réappliquer aux deux heures, après la baignade ou lors de sudation excessive
- › Éviter les lits solaires.



### POUR TOUTE INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE

- Centre d'expertise de brûlures graves de l'Est du Québec du CHU de Québec-Université Laval  
T. 418 525-4444, poste 64084
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale  
T. 418 529-9141, poste 6908

Ce document est aussi disponible sur le site Internet de F.L.A.M. : [www.grands-brules.ca](http://www.grands-brules.ca)

