



Sécurité au soleil

Le coup de soleil est attribuable à une surexposition aux rayons ultraviolets (rayons UV). Même si les symptômes sont généralement temporaires (comme une peau rouge sensible au toucher), les dommages causés à la peau s'accumulent tout au long de la vie de la personne et peuvent avoir des effets graves sur la santé à long terme, y compris le **cancer de la peau**. Le cancer de la peau est la forme de cancer la plus courante. Environ le tiers de tous les nouveaux cas de cancer au Canada sont des cancers de la peau et le taux continue d'augmenter.

Le coup de soleil bénin se traduit par une irritation et des rougeurs cutanées qui peuvent être traitées sans danger à la maison. Le coup de soleil grave nécessite une consultation auprès d'un professionnel de la santé.



Quoi faire si quelqu'un a un coup de soleil :

- Retirez immédiatement la personne du soleil.
- Placez la personne dans une douche ou un bain tiède (et non froid) ou appliquez des compresses tièdes plusieurs fois par jour.
- Évitez les crèmes ou les lotions qui peuvent emprisonner la chaleur à l'intérieur de la peau ou qui peuvent contenir des anesthésiques (comme de la benzocaïne ou de la lidocaïne). Vous pouvez utiliser du gel d'aloès.
- Offrez à la personne beaucoup de liquides au cours des deux ou trois prochains jours.

Consultez un médecin sans tarder si la personne a :

- Un coup de soleil qui forme des cloques ou qui est extrêmement douloureux.
- De l'enflure au visage.
- Des nausées, de la fièvre ou des frissons graves.
- Une peau pâle, moite ou froide.
- Un pouls ou une respiration rapide.
- Un mal de tête, de la confusion ou l'impression de s'évanouir ou des étourdissements.
- Des signes de déshydratation (une soif accrue, la bouche et les yeux secs, l'absence d'urine).
- Des yeux qui font mal et qui sont sensibles à la lumière.

N'oubliez pas :

- La prévention est le meilleur traitement contre le coup de soleil.
- Appliquez la crème solaire 20 minutes avant de sortir et au moins toutes les 2 heures une fois que vous êtes dehors. Appliquez-la généreusement.
- Le « bronzage santé » n'existe pas. Une exposition au soleil sans protection abîme la peau et les yeux, provoque le vieillissement prématuré de la peau et affaiblit le système immunitaire.
- Le cancer de la peau se manifeste généralement à l'âge adulte, mais il peut être provoqué par une exposition excessive au soleil et par les coups de soleil accumulés pendant l'enfance. Vous pouvez prévenir le cancer de la peau en protégeant votre peau et celle de vos enfants contre les rayons nocifs du soleil.

(Source : www.canadiensante.gc.ca)

Les pesticides et votre santé

Les pesticides sont utilisés pour contrôler les insectes nuisibles, les maladies fongiques, certaines bactéries, les rongeurs, les mauvaises herbes, etc. Ces produits sont principalement utilisés en agriculture, en horticulture, en extermination, en entretien paysager ainsi qu'en milieu industriel.

Si les pesticides peuvent exercer une action toxique sur des organismes nuisibles, ils peuvent aussi affecter de façon non négligeable l'environnement et des organismes non visés comme l'humain. Même si le Canada possède un système d'homologation qui vise à assurer l'innocuité des produits antiparasitaires mis en marché, il demeure que les homologations sont réalisées pour des usages précis et qu'elles n'excluent pas tous les risques.

Au Québec, près de **1500 cas annuels d'intoxication aiguë aux pesticides** sont rapportés au Centre anti-poison du Québec.

Plusieurs mesures simples peuvent permettre de diminuer de façon considérable les niveaux d'expositions aux pesticides :

- Extermination : les produits disponibles pour l'extermination d'organismes indésirables peuvent présenter certains risques pour la santé et ce, surtout s'ils sont utilisés à l'intérieur de la résidence. Il est recommandé de faire appel à un professionnel en extermination pour réaliser ces travaux.
- Entretien paysager : certaines pratiques culturelles saines permettent de limiter au maximum l'utilisation de pesticides. Rendez-vous sur le site Internet de Santé Canada pour obtenir des conseils pour avoir une [pelouse saine](#).
- Alimentaire : il est toujours préférable de bien laver ces aliments avant la consommation. Vous pourriez aussi opter pour des aliments locaux ou biologiques (www.equiterre.org).

(Source : www.msss.gouv.qc.ca)

