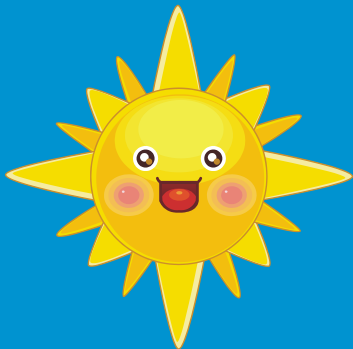


# ASSURANCE COLLECTIVE

HED Courtier en Assurance Inc.



## HED Courtier en Assurance Inc.

1200 Boul. Chomedey,  
Bureau 620  
Laval, Québec H7V 3Z3  
Téléphone 450-686-4066  
1-800-363-9538  
Télec. 1-866-631-7896

### Courriel

hed@hedinc.com

### Site Web

www.hedinc.com/fr

**HED** Courtier en Assurance Inc.  
ASSURANCE ET GESTION DE RISQUES

## FICHE SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Le soleil est nécessaire à la vie et possède de réels atouts. Il faut cependant en user avec modération, les UV provoquant des effets néfastes sur la santé de la peau. Pour l'apprivoiser et mieux profiter de ses bienfaits, l'utilisation d'une protection solaire à indice élevé est notamment indispensable.

### Le soleil est indispensable à la vie. À petite dose, il joue en effet un rôle bénéfique sur :

Le soleil peut représenter un excellent traitement contre certaines formes de dépressions saisonnières. La synthèse de la vitamine D, essentielle à la fixation du calcium sur les os. Pour cela, 15 minutes d'exposition par jour suffisent.

Mais à forte dose, le soleil peut aussi être très dangereux et provoquer des coups de soleil, une accélération du vieillissement cutané, traduit par l'apparition de taches, un teint jaune, des rides profondes et une perte de densité. C'est l'effet néfaste immédiat le plus fréquent lors d'une exposition au soleil.

La protection avant tout. Éviter l'exposition aux heures d'ensoleillement maximum, soit à midi. Toujours appliquer la protection solaire juste avant l'exposition, en quantité suffisante (**deux couches plutôt qu'une**). Renouveler généreusement et fréquemment, surtout après une baignade ou une transpiration excessive.

Ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans au soleil. Après la baignade, sécher l'enfant avec une serviette et réappliquer une protection solaire spécifique pour les plus jeunes.

Mai 2013