

Pour publication immédiate

Le soleil peut être nocif Protégez-vous!

Joliette, le 20 juillet 2010 - Nous voulons tous avoir un beau teint qui nous donne un air d'été. Nous voulons en profiter au maximum, puisque l'été passe rapidement. Il faut cependant se rappeler que le soleil, en trop grande dose, est dangereux. La couche d'ozone étant moins épaisse à cause de la pollution, elle laisse passer plus de rayons nocifs du soleil. Une plus grande quantité d'ultraviolets, aussi appelés rayons UV, peuvent nous atteindre. Une surexposition à ces rayons peut causer le cancer de la peau et d'autres problèmes de santé graves.

La Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière invite la population à bien se protéger afin de profiter des plaisirs de l'été sans en subir les désagréments.

Les effets des rayons UV sur la santé

La surexposition aux rayons UV est la principale cause de cancer de la peau. Que nous soyons bronzés ou non, les rayons UV pénètrent dans la peau, causent des modifications des cellules et peuvent provoquer le cancer. Ils peuvent aussi affaiblir notre système de défense et ainsi diminuer notre capacité à nous défendre contre ce cancer.

Il existe trois types de cancer de la peau : le carcinome basocellulaire, le carcinome spinocellulaire et le mélanome. Ce dernier est particulièrement mortel s'il n'est pas traité rapidement. Des études ont démontré que les gens qui ont subi de fréquents et graves coups de soleil durant leur enfance sont plus susceptibles de développer un mélanome. Les personnes au teint clair ou qui ont des taches de rousseur, les yeux bleus, les cheveux pâles ou roux sont plus susceptibles d'être affectées par le soleil.

Les deux autres types de cancer se manifestent généralement à un âge avancé, sur les parties du corps fréquemment exposées au soleil, soit le visage, le cou ou les mains. Les carcinomes basocellulaire et spinocellulaire progressent lentement. Ils sont rarement mortels, car peu envahissants.

On attribue aussi divers autres problèmes de santé à la surexposition aux rayons UV, entre autres, le vieillissement prématuré de la peau, les coups de soleil, et les cataractes.

Comment se protéger du soleil?

Une bonne habitude à prendre est de consulter quotidiennement l'indice UV sur le site Web d'Environnement Canada, à la télévision sur MétéoMédia ou encore à la radio au FM 103,5.

- Recherchez l'ombre lors d'activités extérieures, lorsque l'indice UV est égal ou supérieur à trois.
- Couvrez-vous. Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible et un chapeau à large bord ou une visière.
- Évitez les vêtements transparents dans la mesure du possible.
- Évitez le soleil ou protégez-vous la peau le mieux possible entre 11 h et 16 h, là où il est au plus fort.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent contre les UV.
- Faites attention à l'effet amplificateur de l'eau, du sable clair et de la neige en hiver!

Comment choisir sa crème solaire et bien l'appliquer?

Utilisez un bon écran solaire, c'est important, même par temps nuageux. Bonne nouvelle, toutes les crèmes solaires en vente au Québec répondent aux normes de sécurité de Santé Canada.

- Choisissez une crème qui protège contre les UVA et les UVB car ces deux rayons sont nocifs pour la peau.
- Choisissez une crème résistante à l'eau si on prévoit transpirer beaucoup ou se baigner.
- Choisissez une crème dont le FPS est au minimum de 15 (facteur de protection solaire) ou, de préférence, de 30 ou de 45 ou 60 pour les sports extérieurs ou lors d'un séjour dans le Sud.
- Pour les gens à la peau sensible ou les enfants de plus de 6 mois, choisissez des produits sans produit chimique qui sont des écrans physiques. N'exposez pas un bébé de moins de 6 mois au soleil puisque les crèmes solaires ne sont pas recommandées pour les enfants de cet âge.
- Idéalement, appliquez l'écran solaire en couche épaisse et uniforme 30 minutes avant de sortir à l'extérieur, afin de laisser le temps à la crème de pénétrer la peau.
- Appliquez-en suffisamment, environ 30 ml (l'équivalent de deux cuillerées à soupe) pour couvrir tout le corps et répétez l'application aux 2 heures, et plus souvent si on transpire ou si on se baigne.

N'oubliez pas certaines parties fragiles, souvent oubliées : oreilles, pieds, lèvres, tête. Des baumes avec FPS peuvent être utilisés pour les lèvres

-30-

Source : Direction de santé publique et d'évaluation

Renseignements : Pascale Lamy
Agente d'information
Direction de santé publique et d'évaluation
450 759-1157, poste 4437
pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca