

PROTÉGER

LES JEUNES !

Comme les dommages à la peau causés par l'exposition aux rayons ultraviolets s'ACCUMULENT au fil des ans, il faut se prémunir contre ces rayons dès le plus jeune âge. On estime en effet que de 50 à 80 % de l'exposition au soleil d'une personne survient avant l'âge de 18 ans.

De bons conseils

- Précautions pour le bébé : le garder à l'ombre et s'assurer qu'il soit bien protégé par un chapeau à larges bords et des vêtements au tissu serré.
- Donner l'exemple aux jeunes : se tenir à l'ombre, même sur la plage, en utilisant des parasols. Porter chapeau, chemise à manches longues, etc.
- Exiger partout l'embellissement par des ARBRES, surtout à l'école.
- Porter des verres fumés qui protègent aussi bien contre les rayons UVA que contre les UVB.
- Éviter l'exposition au soleil entre 11 heures et 16 heures, alors que l'intensité des rayons ultraviolets est maximale.
- Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, il est alors recommandé d'utiliser une crème solaire approuvée par l'Association canadienne



de dermatologie, dont le facteur FPS (facteur de protection solaire) est de 30 ou plus. Étendre la crème solaire 30 minutes avant de s'exposer, surtout en prévision de la baignade. Appliquer de nouveau la crème après la baignade ou à la suite d'activités physiques intenses. Pour un adulte, la paume de la main bien remplie est une façon simple de déterminer la quantité à appliquer.

- Prendre garde aux médicaments causant une photosensibilité de la peau. Consulter votre médecin, car certains médicaments peuvent entraîner de l'irritation, des rougeurs, des enflures, etc.
- Dépistage du cancer : examiner régulièrement votre peau. Consulter un médecin si un grain de beauté ou une tache pigmentaire prend une forme asymétrique, si son diamètre augmente, ou si la lésion change de couleur, saigne ou démange.
- En bref, ne pas s'exposer inutilement au soleil et ne pas recourir au bronzage artificiel. **APPRÉCIER LES BEAUX ARBRES ET LEUR OMBRAGE !**

ATTENTION :

Même par temps couvert, les rayons UV peuvent traverser les nuages. Les UVB peuvent pénétrer la surface d'une piscine jusqu'à un mètre de profondeur, et sont facilement réfléchis par l'eau, le sable, le béton, la neige, etc.



Pour **PLUS** d'information, veuillez consulter, sur le site Internet du ministère de la Santé et des Services sociaux :
« chaleur accablante et rayons UV » :
www.msss.gouv.qc.ca/rayonsuv



Santé
et Services sociaux
Québec



DANGER !

LE BRONZAGE POURRAIT AVOIR VOTRE PEAU !



GRAPHISSIMO

08-269-01FA

Québec





DANGER !

LE BRONZAGE : QU'EN EST-IL ?

Une peau bronzée est souvent associée à tort à la santé et à la beauté, de sorte que la pratique du bronzage est encore trop répandue aujourd'hui. Les experts en santé publique et les dermatologues tiennent ainsi à mettre en garde la population contre le bronzage, autant naturel qu'artificiel, qui ne comporte aucun avantage pour la santé et entraîne au contraire des risques importants de maladies, dont le cancer de la peau.

Et on a raison de s'inquiéter : les cas de cancers de la peau ont plus que doublé depuis 1980. Au-delà de 77 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année au Canada seulement !

Bien que la principale raison pour laquelle les gens s'adonnent au bronzage soit de nature esthétique, une telle pratique n'est pas souhaitable de ce point de vue, puisque le bronzage provoque le vieillissement prématuré de la peau, ainsi que l'apparition de rides et de taches brunâtres.

Les RAYONS ULTRAVIOLETS :

les grands responsables des dégâts !

Les rayons ultraviolets produisant le bronzage sont les UVA et les UVB, qui sont CANCÉRIGÈNES chez l'humain. Le bronzage n'est pas un signe de santé, mais une réaction de la peau révélant qu'elle a subi des dommages cellulaires profonds. Soulignons que le rayonnement ultraviolet du soleil représente maintenant un danger accru en raison du phénomène de l'amincissement de la couche d'ozone de la stratosphère, qui normalement contribue à nous protéger contre les rayons ultraviolets. L'exposition aux rayons ultraviolets peut entraîner aussi des lésions oculaires telles que les cataractes.

Les rayons UVB provoquent l'érythème (rougeur) de la peau et des brûlures (coups de soleil). Leurs effets sont principalement limités à l'épiderme. Ils produisent un bronzage « retardé », c'est-à-dire survenant à la suite de la formation du pigment noir de la peau appelé *mélanine*, de 48 à 72 heures après l'exposition. Les UVB sont la principale cause des cancers de la peau.

Les rayons UVA pénètrent les couches profondes de la peau, endommageant ainsi les fibres d'élastine et de collagène du derme. Les UVA ne brûlent pas comme les UVB, et produisent une pigmentation dans les minutes suivant l'exposition, qui n'est pas due à la formation de nouvelle mélanine mais plutôt à l'oxydation de la mélanine déjà présente dans la peau. Il s'agit d'un bronzage de courte durée.



- *Le bronzage artificiel est plus sécuritaire que le bronzage au soleil.* **FAUX !**

Même si les lampes de bronzage utilisent principalement les rayons UVA, parce qu'ils ne « brûlent » pas comme les UVB, ces derniers peuvent être présents en proportion suffisante dans le rayonnement artificiel pour causer des brûlures. De plus, les UVA, qu'on avait crus à tort moins dangereux que les UVB, ont également des propriétés cancérogènes.

- *Le bronzage artificiel est utile pour préparer la peau avant les vacances.* **FAUX !**

Il faut comprendre qu'une exposition de vingt minutes dans un lit de bronzage peut être équivalente à passer jusqu'à deux heures à la plage sous le chaud soleil du midi. La peau est alors bombardée avec une dose de rayons UVA de trois à six fois plus forte que la lumière solaire. Les dermatologues sont d'avis que le bronzage artificiel n'offre pas vraiment de protection efficace contre les coups de soleil éventuels pendant les vacances. C'est le mythe de « se faire un fond ».

Il faut aussi noter que les personnes ayant la peau pâle, les yeux bleus, les cheveux roux ou blonds, ou des taches de rousseur, « bronzent très mal » : leur peau brûle facilement et a tendance à se parsemer de taches brunâtres.

- *Le bronzage artificiel est requis pour un apport adéquat en vitamine D.* **FAUX !**

La vitamine D est synthétisée au niveau de la peau sous l'action des rayons UVB, et non pas des rayons UVA principalement émis par les appareils de bronzage. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de bronzer, et encore moins d'attraper un coup de soleil, pour obtenir un apport adéquat de vitamine D. En effet, une exposition raisonnable, au cours d'une promenade, procure une bonne quantité de vitamine D ; l'on trouve aussi cette vitamine dans des aliments tels que certains produits laitiers, les oeufs, les poissons gras, etc. Au Québec, l'apport alimentaire en vitamine D est d'ailleurs généralement suffisant.