

Les dermatologues nous rappellent que le soleil ne brille pas qu'à la plage

Ottawa, le 11 juin 2016 – Dans le cadre de la Semaine de prudence au soleil (du 6 au 12 juin), l'Association canadienne de dermatologie (ACD) demande à la population de se penser à se protéger la peau pendant les activités à l'extérieur – même par temps froid, nuageux ou ombragé.

« Il est facile de penser à tort qu'il n'y a pas de risque d'exposition aux rayons nocifs du soleil par temps frais », a déclaré la D^{re} Jennifer Beecker, porte-parole nationale du Programme de prudence au soleil de l'ACD. « Mais la température n'a rien à voir avec le risque que posent les rayons UV. Par exemple, si vous faites de la randonnée pédestre et que vous vous retrouvez au sommet d'une montagne, l'air peut être frais, mais votre exposition au soleil dans cette situation est particulièrement élevée. »

Il en va de même par temps couvert, car une mince couverture de nuages ne filtre pas une partie importante des rayons UV. Qu'est-ce que ça veut dire? Même si vous ne prévoyez pas passer la journée à la plage, sur le terrain de soccer ou dans le jardin en plein soleil, vous devez toujours vous protéger avant d'aller dehors.

Voici quelques faits à garder à l'esprit :

- Chaque 1 000 mètres d'altitude augmente l'exposition aux rayons UV d'environ 10 %. Donc, si vous partez de Banff (1 600 mètres d'altitude) pour faire l'ascension du mont Temple (3 352 mètres d'altitude), votre exposition aux rayons UV augmente de près de 20 %.
- Même si une couverture nuageuse épaisse peut réduire l'exposition aux rayons UV, les nuages minces ont peu d'effet protecteur. Ils peuvent même renforcer l'intensité des rayons UV en les dispersant. Alors, ne vous laissez pas bernier par un temps couvert ou une brise fraîche.
- Différents matériaux réfléchissent les rayons UV à différents degrés. L'herbe et la terre reflètent moins de 10 % des rayons UV, le sable en reflète 15 % et la neige fraîche peut en fait presque doubler l'exposition aux rayons UV. Donc, s'il y a de la neige au sol, cela ne signifie pas que vous pouvez oublier la prudence au soleil.

Les affiches « Le soleil ne brille pas qu'à la plage » de l'ACD sont disponibles sur son site Web. Elles sont offertes sous différents thèmes – vélo, marche et travail. Pour les commander, consultez le site Web à dermatology.ca.

Le nombre de nouveaux cas de cancer de la peau ne cesse d'augmenter; pourtant on peut prévenir ce type de cancer en prenant des précautions toutes simples :

Protégez votre peau

- Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, protégez votre peau le plus possible. En général, l'indice UV au Canada est de 3 ou plus entre 11 h et 15 h, du mois d'avril au mois de septembre, et ce même si le ciel est nuageux.
 - Restez à l'ombre. Au besoin, munissez-vous d'un parasol ou d'un parapluie qui puisse vous faire de l'ombre.

- Portez un chapeau à large rebord et des vêtements qui couvrent la plus grande surface de peau possible, en fonction des activités et de la météo.
- Utilisez un écran solaire à facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 et dont l'étiquette comporte les mentions « à large spectre » et « résiste à l'eau ». Appliquez-le généreusement sur la peau non recouverte par les vêtements et renouvelez l'application au besoin.
- Évitez les lits de bronzage et autres appareils de bronzage artificiel ne vous exposez pas délibérément au soleil pour bronzer. Évitez les coups de soleil.

Protégez vos yeux

- Portez des lunettes de soleil ou des lunettes de prescription dont les lentilles protègent des rayons UV.
- Portez un chapeau à large rebord pour protéger vos yeux encore mieux.

La Semaine de prudence au soleil

L'Association canadienne de dermatologie organise au début de l'été une campagne nationale, la Semaine de prudence au soleil, depuis 1989. La campagne vise à éduquer les Canadiens au sujet des dangers de l'excès de soleil et à aider à enrayer l'incidence croissante du cancer de la peau au Canada. La Semaine de prudence au soleil de cette année s'étend du lundi 6 au dimanche 12 juin; de nombreux événements et activités sont organisés un peu partout au pays, notamment des séances gratuites de dépistage du cancer de la peau, des événements communautaires et des visites scolaires de dermatologues.

Au sujet de l'ACD

L'Association canadienne de dermatologie, fondée en 1925, représente les dermatologues du Canada. L'Association offre un accès facile à la source la plus importante et la plus fiable de savoir médical en dermatologie. L'ACD a pour mission de faire avancer la science et l'art de la médecine et de la chirurgie dans le domaine des soins de la peau, des cheveux et des ongles, d'offrir du perfectionnement professionnel continu à ses membres, d'appuyer et d'améliorer les soins aux patients, de sensibiliser le public à la protection solaire et aux autres aspects de la santé de la peau et de promouvoir la santé de la peau, des cheveux et des ongles, la vie durant. Ce faisant, l'ACD informe et habilite aussi bien les professionnels de la médecine que le public canadien. Pour en savoir plus au sujet du travail de l'ACD, consulter <http://www.dermatology.ca/fr> ou participez à la conversation sur <http://www.Twitter.com/CdnDermatology> ou sur www.Facebook.com/CdnDermatology.

Pour un complément d'information :

Nimmi Sidhu, Coordonnatrice, Communications
Association canadienne de dermatologie
Tél. (bureau) : 613-738-1748, poste 228
nsidhu@dermatology.ca