

Conseils sur la protection solaire pour les ATHLÈTES ET LES SPECTATEURS À DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Pour une plus grande sécurité des participants ou des spectateurs à des événements sportifs!

Nous sommes nombreux à ne pas oublier notre écran solaire lorsque nous allons à la plage ou à la piscine, mais nous l'oublions parfois lorsque nous nous préparons à nous lancer sur le terrain ou à assister à un événement sportif. La protection solaire est facile et devrait faire partie d'habitudes de vie saines de tous les jours.

PRÉPARATION POUR LA PARTIE



Les rayons du soleil sont les plus nocifs entre 11 et 15 h

Écran solaire

Les rayons UV du soleil peuvent causer le plus de lésions à la peau entre 11 h et 15 h, période qui est aussi parfaite pour sortir jouer. Avant de vous lancer sur le terrain pour une partie ou une pratique, appliquez donc un écran solaire à spectre large dont le FPS est de 30 ou plus et n'oubliez pas de l'appliquer de nouveau après une activité vigoureuse ou après avoir sué.

Allez y avec diligence et appliquez votre écran solaire sur toutes les surfaces exposées : visage, jambes, bras, oreilles et arrière du cou. N'oubliez pas un baume pour les lèvres qui a un FPS de 30 ou plus.



Vêtements

Portez si possible des vêtements qui recouvrent le plus de peau possible. Choisissez un matériel tissé serré, léger et frais, comme du coton ou un matériel synthétique léger. Lorsque vous le tenez devant la lumière, le tissu devrait en laisser passer très peu. Par exemple, le denim est un excellent tissu à cause de sa densité, mais il n'est pas idéal pour le sport.

N'oubliez pas vos yeux : portez des lunettes fumées qui assurent une protection totale contre les rayons UV. Les styles enveloppants sont les meilleurs puisqu'ils protègent tout l'œil et sont quand même faciles à porter pour faire du sport.



Pendant la plupart des parties, vous passez plus de temps que les joueurs sur le terrain. N'oubliez donc pas qu'il vous faut une protection solaire appropriée aussi. Écran solaire, coiffure et lunettes fumées sont indispensables!

Appliquez l'écran solaire pendant que vous vous préparez avant de sortir. On oublie souvent le dessus des oreilles et le cou, qui deviennent très sensibles après un coup de soleil – appliquez minutieusement votre écran solaire.

N'oubliez pas que vous vous trouvez souvent au soleil plus longtemps que les athlètes pendant les périodes où les rayons du soleil sont à leur plus fort (midi à 14 h), ce qui rend encore plus importante la protection contre le soleil.

Pour préparer une journée à l'extérieur :

- Appliquez et réappliquez un écran solaire qui a un FPS de 30 ou plus lorsque vous suivez la partie.
- Portez des vêtements qui recouvrent le plus de peau possible, des chemises à collet qui aident à protéger le cou.
- Portez un chapeau à large bord et des lunettes qui assurent une protection totale contre les rayons UV.

COMMENT CHOISIR UN ÉCRAN SOLAIRE

Les écrans solaires disponibles sont nombreux et il peut être difficile d'essayer de choisir le meilleur. Voici quelques conseils dont il faut tenir compte lorsque vous choisirez votre prochain écran solaire. Il faut choisir un écran solaire :

- à spectre large, ce qui signifie qu'il protège contre les rayons UVA et UVB;
- dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus;
- hypoallergène et non comédogène, ce qui signifie que la formulation est moins susceptible de provoquer une réaction indésirable et qu'il ne bloquera pas vos pores;
- résistant à l'eau ou à la sueur.

En cas de doute, recherchez le logo du Programme de protection solaire de l'Association canadienne de dermatologie. Pour en savoir davantage sur le Programme de protection solaire, visitez : www.dermatology.ca



ENVISAGEZ DE PORTER DES VÊTEMENTS DE PROTECTION SOLAIRE

Dans les cas des vêtements de protection solaire vendus dans le commerce, le facteur de protection contre les ultraviolets (FPU) coïncide de près avec le FPS figurant sur les écrans solaires vendus au Canada et ailleurs.

FPU et catégories de protection

FPU (facteur de protection contre les ultraviolets)	Catégorie de protection	% des RUV bloqués (rayons ultraviolets)
15 - 24	Bonne	93,3 - 95,9
25 - 39	Très bonne	96,0 - 97,4
40 - 50	Excellente	97,5 ou plus

Si vous ne pouvez porter des vêtements de protection solaire, il ne faudrait pas oublier « l'effet de trou » lorsque l'on choisit un vêtement comme mesure de protection solaire.

« L'effet de trou » *

Tout matériel tissé contient des trous entre chaque fil. Plus le tissé est serré et plus la fibre est dense, meilleure est la protection que le vêtement peut offrir – le denim en est un exemple parfait. Si vos vêtements sont usés, serrés ou mouillés, leur état change, ce qui augmente les dimensions des trous et l'importance de l'exposition aux rayons UV.

* Expression attribuable à Menzies S, Lukins P, Greenoak G, et al.