

Les activités de plein-air vous attirent? Prudence au soleil, recommande l'ACD aux fervents des sports de plein-air

OTTAWA ON – L'Association canadienne de dermatologie (ACD) souhaite que la prudence au soleil soit la préoccupation première des Canadiens au moment où ils sortent leurs bâtons de golf, préparent leur vélo et sautent à l'eau.

Le message tombe à point au moment où le temps chaud attire davantage de gens à l'extérieur et les incite à être actifs.

Le temps chaud réveille souvent l'enthousiaste du plein-air et des sports qui sommeille en beaucoup d'entre nous. On fait certes attention pour régler son vélo, ne pas oublier son casque et ses réflecteurs, mais il se peut qu'on oublie les mesures de protection solaire comme les vêtements de protection, les articles de lunetterie et l'écran solaire, déclare la D^{re} Jennifer Beecker, présidente nationale, Groupe de travail sur la prudence au soleil.

Voilà pourquoi l'ACD lance un rappel à tous les Canadiens avant qu'ils se dirigent vers le grand air pour les sensibiliser à la prudence au soleil.

« Les activités de plein-air sont excellentes pour la santé, mais il ne faut pas oublier la santé de sa peau non plus, déclare la D^{re} Beecker. En plus de son équipement de sport, il ne faut pas oublier d'apporter – et d'utiliser – son équipement de protection solaire. Les gens peuvent aussi choisir d'organiser leurs activités en dehors des heures de pointe et rechercher aussi l'ombre. »

Cela signifie notamment réserver un départ tôt le matin au golf, livrer un match de tennis le soir et choisir une piste ombragée pour une balade à bicyclette ou à pied.

Sensibiliser davantage pour changer les comportements

Beaucoup de gens n'appliquent pas ou n'appliquent pas de nouveau d'écran solaire aussi souvent qu'ils devraient le faire, selon le dernier *Sondage sur la prudence au soleil de l'ACD*, sondage en ligne de presque 1 200 Canadiens de 16 ans et plus, dont les résultats ont été dévoilés en 2016.

- La moitié des Canadiens sondés applique de nouveau de l'écran solaire après avoir nagé.
- Le tiers en applique de nouveau après s'être essuyé.
- Le tiers en applique aux deux heures.
- Le cinquième n'applique jamais de nouveau d'écran solaire.

Conseils à l'intention des fervents de plein-air

Sans compter qu'il faut éviter le plein-air au cours des heures de pointe des rayons UV, soit de 11 h à 15 h, porter des vêtements de protection et des articles de lunetterie, l'écran solaire utilisé comme il se doit joue un rôle clé en bloquant les rayons UVA et UVB nocifs.

Visez haut. Utilisez un écran solaire à spectre large dont le facteur de protection solaire (FPS) atteint au moins 30.

Appliquez généreusement. Idéalement, il faut appliquer deux à trois cuillerées à soupe d'écran solaire sur le corps et une cuillerée à thé sur le visage avant de sortir.

Cherchez la durabilité. Dans le cas des sports nautiques, choisissez un écran solaire dont le FPS dépasse 30. Choisissez des écrans hydrofuges et résistant aux activités sportives.

Appliquez de nouveau souvent. Il importe d'appliquer de nouveau de l'écran solaire à intervalles réguliers, particulièrement lorsqu'on se trouve dans l'eau, s'essuie ou sue.

-30-

Semaine de prudence au soleil

L'Association canadienne de dermatologie a organisé à l'échelon du pays la Semaine de prudence au soleil qui se tient au début de l'été depuis 1989. La campagne vise à informer la population canadienne au sujet des problèmes que pose une trop grande exposition au soleil et à aider à enrayer la montée du cancer de la peau au Canada. Cette année, la Semaine de prudence au soleil se déroule du lundi 5 juin au dimanche 11 juin et présente des événements et des activités d'un bout à l'autre du Canada.

À propos de l'ACD

Fondée en 1925, l'Association canadienne de dermatologie 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. Sa raison d'être consiste à promouvoir la science et l'art de la médecine et de la chirurgie en ce qui concerne le soin de peau, des cheveux et des ongles, à fournir un perfectionnement professionnel continu à ses membres et à appuyer et promouvoir le soin des patients, à éduquer le public au sujet de la prudence au soleil et d'autres aspects de la santé de la peau et à promouvoir la santé de la peau, des cheveux et des ongles durant toute la vie. Ce faisant, l'ACD informe et responsabilise à la fois les professionnels de la médecine et la profession canadienne. Pour en savoir davantage au sujet du travail de l'ACD, visitez <http://dermatologie.ca/fr/> ou pour participez à la conversation sur <http://www.Twitter.com/CdnDermatology> ou sur www.Facebook.com/CdnDermatology.

COORDONNÉES

Pour en savoir davantage, veuillez communiquer avec :

Nimmi Lawrence, coordonnatrice, Communications en marketing
Bureau : 613-738-1748, poste 228
nlawrence@dermatology.ca

Suzanne Joyal, stratège principale en Marketing
Bureau : 613-738-1748, poste 222
sjoyal@dermatology.ca