

LES ÉCRANS SOLAIRES

CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR CHOISIR UN PRODUIT SÛR ET EFFICACE

LE PRODUIT EST-IL EFFICACE APRÈS LA DATE DE PÉREMPTION ?

Les écrans solaires contiennent des produits chimiques qui se dénaturent avec le temps et perdent leur efficacité. Il ne faut donc pas utiliser un écran solaire après la date de péremption. Aussi, les écrans solaires sont souvent exposés à des températures élevées (comme dans le coffre à gants de l'auto ou dans un sac de plage), ce qui accélère leur détérioration.

APRÈS AVOIR APPLIQUÉ UN ÉCRAN SOLAIRE, COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE ATTENDRE AVANT DE SORTIR ?

Malgré la croyance populaire, l'écran solaire commence à fonctionner immédiatement après l'application! Évitez cependant de sauter à l'eau sur le champ : il suffit d'attendre 15 minutes avant la baignade pour que le produit se fixe sur votre peau.

LES ÉCRANS SOLAIRES SONT-ILS SÛRS ?

L'innocuité des filtres UV a été démontrée par un programme exhaustif d'études toxicologiques. Les avantages des écrans solaires pour prévenir le cancer de la peau et le vieillissement cutané ont été bien étudiés et prouvés dans de grandes études médicales scientifiques menées en Australie depuis plus de 10 ans.

QU'EST-CE QU'UN ÉCRAN SOLAIRE ?

Un écran solaire est un produit qu'on applique sur la peau et qui bloque une partie des rayons ultraviolets (UV) du soleil, en les absorbant ou en les réfléchissant. De nombreuses compagnies fabriquent des écrans solaires sous diverses formes : crèmes, lotions, atomiseurs, gels et bâtons.

COMPOSITION CHIMIQUE OU MINÉRALE

Tous les écrans solaires approuvés contiennent des ingrédients actifs appelés « filtres » qui absorbent une partie des rayons UV produits par le soleil. Les filtres organiques utilisés dans les écrans solaires « chimiques » absorbent les rayons UV. Les filtres inorganiques utilisés dans les écrans solaires « minéraux » ou « physiques » (p. ex., l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane) atténuent aussi les UV principalement par absorption, mais aussi par une certaine diffusion de la lumière.

EXISTE-T-IL DES ÉCRANS SOLAIRES POUR LES PEAUX SENSIBLES ?

Si vous avez la peau sensible, faites d'abord l'essai d'une petite quantité de produit sur votre bras et attendez 48 heures pour voir si vous ferez une réaction. Les personnes intolérantes aux écrans solaires devraient rechercher des produits portant la mention « minéral », « physique » ou « sans produits chimiques ». Ces produits contiennent habituellement des ingrédients tels que l'oxyde de titane ou l'oxyde de zinc. On recommande aussi aux personnes qui ont la peau sensible d'utiliser des écrans solaires sans fragrance ou parfum.

QU'EST-CE QUE LE FPS ?

L'étiquette de tous les écrans solaires précise leur facteur de protection solaire (FPS). L'indice FPS représente une mesure de la durée d'exposition au soleil nécessaire pour brûler la peau si vous utilisez une quantité adéquate du produit. Le FPS est un coefficient entre la quantité de rayons UV nécessaire pour produire un coup de soleil avec et sans la protection solaire. Il ne faut pas utiliser les écrans solaires dans le but de demeurer au soleil plus longtemps que d'habitude. Aussi, il faut les utiliser en même temps que d'autres formes de protection, comme l'ombre, les chapeaux, les vêtements et les lunettes de soleil, pour se protéger au maximum.

DOIS-JE APPLIQUER DE L'ÉCRAN SOLAIRE TOUTE L'ANNÉE ?

Au Canada, vous devriez appliquer un écran solaire tous les jours d'avril à septembre lorsque l'indice UV est constamment supérieur à 3. L'hiver, lorsque vous êtes à l'extérieur, il est bon d'en appliquer aussi tous les jours sur la peau exposée. Vous devriez toujours vous protéger du soleil de 11 h à 15 h, de la fin du printemps jusqu'au début de l'automne et pendant l'hiver.

Le soleil est plus fort près de l'équateur et en haute altitude où l'atmosphère plus mince bloque moins de rayonnement UV. Les effets dommageables de l'exposition directe au soleil peuvent être accrus si la neige, l'eau et le sable de couleur pâle réfléchissent la lumière. La neige reflète jusqu'à 80 % du rayonnement ultraviolet solaire, de sorte que vous pourriez recevoir une double dose de rayonnement lorsque vous participez à des sports d'hiver.

COMMENT CHOISIR UN ÉCRAN SOLAIRE ?

Recherchez un produit à FPS de 30 ou plus, dont l'étiquette porte la mention « à large spectre », afin de vous protéger à la fois des rayons ultraviolets B (UVB) et des rayons ultraviolets A (UVA).

VAUT-IL LA PEINE D'ACHETER UN ÉCRAN SOLAIRE CONÇU POUR LE SPORT ?

Les écrans solaires qui portent la mention « sport » sont spécialement formulés pour fixer les ingrédients sur la peau même si vous transpirez beaucoup. Certains de ces produits sont même conçus pour assurer une meilleure prise en rendant les mains moins glissantes.

RECHERCHEZ LE LOGO

Recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie (ACD) sur les étiquettes des produits, car il vous garantit leur sécurité et leur efficacité. Les produits reconnus par le Conseil consultatif d'experts de l'ACD répondent aux critères suivants :

- ✓ ils offrent une protection à large spectre et un FPS de 30 ou plus;
- ✓ ils sont non irritants et hypo-allergènes;
- ✓ ils ne contiennent pas de parfum ou très peu;
- ✓ ils sont non comédogènes.

COMBIEN FAUT-IL APPLIQUER D'ÉCRAN SOLAIRE ?

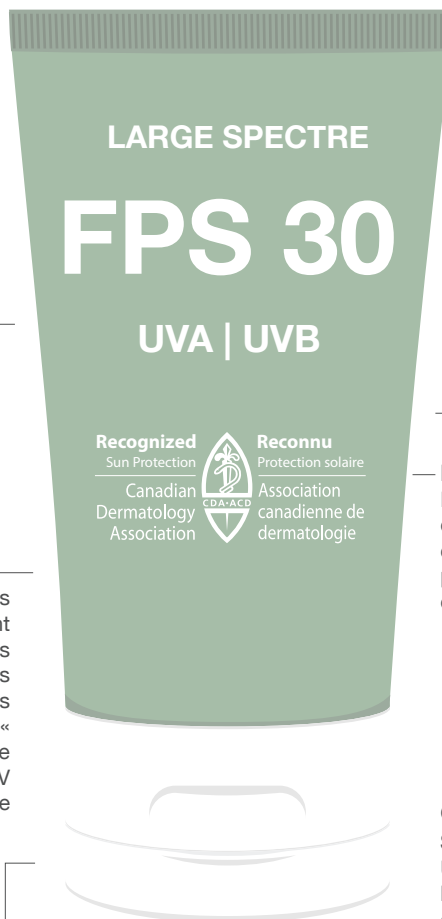
Utilisez une quantité suffisante d'écran solaire : l'adulte moyen a besoin d'environ deux à trois cuillères à soupe de lotion à écran solaire pour couvrir tout le corps, et d'une cuillère à thé pour couvrir le visage et le cou. Les études montrent que la plupart des gens n'appliquent que le quart ou la moitié de la quantité d'écran solaire nécessaire pour obtenir le FPS affiché sur la bouteille du produit, alors appliquez généreusement!

QUE SONT LES UVA ET LES UVB ?

Les rayons UVB sont de plus courte longueur d'onde. Ils affectent les couches supérieures de la peau et causent les coups de soleil, le bronzage et le cancer de la peau. C'est pourquoi le bronzage n'est jamais sans danger, car les rayons de la même longueur d'onde qui causent le bronzage causent également le cancer de la peau. Les rayons ultraviolets A (UVA), quant à eux, pénètrent plus profondément, ce qui cause le vieillissement prématuré de la peau et peut contribuer au développement du cancer de la peau.

QUAND FAUT-IL RENOUELER L'APPLICATION D'ÉCRAN SOLAIRE ?

Appliquez une généreuse quantité d'écran solaire et renouvelez l'application après la baignade, un exercice vigoureux, si vous avez beaucoup transpiré ou que vous vous êtes essuyé à la serviette.



L'ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE PRÉCONISE L'UTILISATION D'ÉCRAN SOLAIRE COMME MOYEN SÛR ET EFFICACE DE PROTÉGER LA PEAU DES RAYONS NOCIFS DU SOLEIL. IL EXISTE DE SOLIDES PREUVES SCIENTIFIQUES DES EFFETS NÉFASTES DE L'EXPOSITION AUX UV. LES TROIS MESURES SUIVANTES CONTRIBUENT À UNE PROTECTION SOLAIRE SÛRE : RECHERCHER L'OMBRE, PORTER DES VÊTEMENTS PROTECTEURS ET DES LUNETTES DE SOLEIL ET UTILISER UN ÉCRAN SOLAIRE À LARGE SPECTRE.