

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Tout le monde doit se protéger du soleil

À l'approche de l'été, il est grand temps de parler de la sécurité au soleil. On pense actuellement que plus une personne est exposée au soleil dans sa jeunesse plus elle a de risque d'avoir un cancer de la peau plus tard. La meilleure façon de prévenir cette conséquence potentielle à long terme « induite par le soleil » est de se protéger en tout temps du soleil.

Voici quelques faits et conseils importants sur la protection contre le soleil :

- Lorsque vous êtes dehors au printemps et en été, il est important de se souvenir que les rayons du soleil sont plus forts entre 10 h et 16 h.
- Les écrans solaires sont conçus pour bloquer les rayons du soleil. Le Facteur de protection solaire (FPS) indique le degré de protection de l'écran solaire. Par exemple, un FPS de 30 signifie qu'une personne peut rester au soleil 30 fois plus longtemps que si elle ne portait pas d'écran solaire. Le FPS recommandé est de 15 (au moins) et l'écran solaire devrait être « à large spectre » (protège contre les rayons UV-A et UV-B).
- Il faudrait appliquer les écrans solaires 30 minutes avant de s'exposer au soleil parce qu'il faut un certain temps pour qu'ils pénètrent dans la peau. Évitez les yeux lors de l'application sur le visage. Si l'écran solaire brûle les yeux, essayez-en un nouveau type ou choisissez-en un qui s'applique avec un applicateur.
- N'utilisez jamais d'huile bronzante, car elle n'offre aucune protection et fait brûler la peau plus rapidement. Il faudrait aussi éviter les écrans solaires qui contiennent du PABA, surtout chez les enfants, car ce produit chimique est très irritant.
- Les rayons du soleil peuvent traverser les nuages et causer des dommages même par temps nuageux. N'oubliez pas non plus qu'à l'ombre, les rayons du soleil peuvent être réfléchis par le sable, le béton ou la neige.
- Il est également recommandé de porter des lunettes de soleil offrant une protection contre les UV-A et les UV-B car la lumière directe du soleil dans les yeux peut provoquer des cataractes.
- Il faudrait protéger les bébés de moins de six mois de la lumière directe du soleil. Ils devraient porter des vêtements qui couvrent tout le corps (manches longues, pantalons, etc.) et être installés à l'ombre (c.-à-d. sous un arbre, dans une poussette à capote, etc.).
- Les chapeaux ou bonnets sont aussi nécessaires. Une casquette est utile, mais la visière devrait être orientée vers l'avant (et non à la façon d'un receveur de baseball) afin de protéger le visage. En outre, les vêtements tissés serrés offrent plus de protection que ceux dont le tissage est lâche.
- En cas de coup de soleil, ne vous exposez pas au soleil tant que la brûlure n'est pas complètement guérie.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis