



## LES ÉCRANS SOLAIRES

### Enjeu

De plus en plus de Canadiens et de Canadiennes utilisent des écrans solaires pour se protéger contre les rayons ultraviolets (UV) nuisibles du soleil.

### Contexte

L'exposition aux rayons UV, surtout les rayons UVB, peuvent causer des coups de soleil et éventuellement le cancer de la peau. Il est important de noter que même si les écrans solaires peuvent réduire l'incidence des coups de soleil, ils ne sont pas très efficaces contre les autres effets nuisibles des rayons UV, tels que le vieillissement cutané prématuré et l'affaiblissement du système immunitaire.

Tous les écrans solaires ont un facteur de protection solaire (FPS) inscrit sur leur étiquette. Le FPS représente la période d'exposition aux rayons UV d'une peau protégée par un écran solaire avant qu'une rougeur minimale (érythème) n'apparaisse, comparativement au temps que cela prend pour une peau non protégée. En d'autres termes, il s'agit du temps de plus que vous pouvez être exposé au soleil avant d'avoir un coup de soleil. Par exemple, sans écran solaire, vous pouvez avoir un coup de soleil après 20 minutes d'exposition. Si vous utilisez un écran ayant un FPS de 15, vous pourriez passer 300 minutes au soleil avant d'avoir un coup de soleil – ou 15 fois plus longtemps. Cependant, ceci ne veut pas dire que votre peau n'a pas commencé à être endommagée

d'une autre façon que par un coup de soleil.

Le FPS varie selon la nature des ingrédients du produit qui arrêtent les rayons nuisibles. Pour maximiser l'efficacité des écrans solaires, toujours appliquer la quantité conseillée et respecter la période recommandée entre l'application et l'exposition.

### Comment les écrans solaires protègent votre santé

Il existe de nombreuses marques différentes d'écran solaire. Ils sont classés selon leurs ingrédients actifs; certains contiennent des filtres chimiques, d'autres des filtres physiques et certains ont les deux types de filtres. Par ailleurs, certains écrans solaires contiennent des antioxydants qui agissent contre des sous-produits dommageables, appelés des radicaux libres, qui sont produits par votre peau lorsqu'elle est exposée aux rayons UV.

- Les filtres chimiques absorbent, diffusent ou reflètent certains rayons UV. Davantage de filtres chimiques absorbent les rayons UVB que les rayons UVA – les écrans solaires qui protègent contre un large spectre de rayons contiennent des filtres contre les rayons UVA et UVB.

- Les filtres physiques contiennent des particules microscopiques de minéraux, qui absorbent, diffusent et reflètent les rayons UVB et UVA – les écrans solaires qui protègent contre un large spectre de rayons et qui contiennent des filtres physiques sont courants.

Bien qu'il puisse être difficile de choisir entre les produits, un écran solaire qui protège contre un large spectre de rayons et qui a un FPS de 15 ou plus devrait offrir une protection adéquate. Assurez-vous de suivre les instructions inscrites sur l'étiquette du produit.

## Minimiser vos risques

Pour maximiser les résultats, utilisez la quantité d'écran solaire recommandée sur l'étiquette du produit et en appliquer au moins 20 minutes avant l'exposition au soleil. Appliquez de nouveau 20 minutes après le début de l'exposition afin que le produit se stabilise et vous offre une protection maximale. Si vous suiez beaucoup ou vous vous baignez, appliquez le produit fréquemment afin d'avoir la meilleure protection possible.

Voici d'autres conseils de Santé Canada en vue de vous protéger de l'exposition aux rayons UV :

- Si possible, évitez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h.
- Recherchez l'ombre, restez sous un arbre ou sous un parasol.
- Au cours d'activités extérieures, portez des lunettes de soleil, des vêtements adéquats et un chapeau à larges bords.
- N'oubliez pas d'appliquer l'écran solaire sur toutes les parties du corps qui sont exposées.

## Pour en savoir plus

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements, accédez au site Web de Santé Canada : Prudence au soleil!  
([http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/brp\\_pubs/99dhm233.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/ehp/dhm/catalogue/brp_pubs/99dhm233.htm))

ou consultez certains articles pertinents de la série Votre santé et vous :

lunettes de soleil ([http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/produits/lunettes\\_soleil.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/produits/lunettes_soleil.html))

les rayons ultraviolets  
(<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/environnement/ultraviolet.html>)

cancer de la peau  
(<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/maladies/cancer.html>)

Conseil canadien de la sécurité  
Alerte Solaire  
<http://www.safety-council.org/CCS/sujet/sport/alert.html>