



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

## Les écrans solaires

### Enjeu

L'exposition prolongée au soleil peut provoquer un coup de soleil et le cancer de peau. Il est important de porter un écran solaire et d'adopter d'autres moyens afin de se protéger contre les rayons ultra-violets (UV) nocifs du soleil.



### Contexte

L'exposition aux rayons UV, surtout les rayons UVB, peut provoquer un coup de soleil et, à long terme, le cancer de la peau. Les écrans solaires, il est important de le rappeler, peuvent réduire le risque de coup de soleil, mais ne sont guère efficaces contre les autres effets nocifs des rayons UV, tels que le vieillissement prématuré de la peau et l'affaiblissement du système immunitaire.

Le facteur de protection solaire (FPS) est indiqué sur l'étiquette de l'écran solaire. Le FPS représente la période durant laquelle on peut exposer une peau protégée aux rayons UVB avant

l'apparition d'une rougeur minimale (érythème), comparativement à une peau non protégée. Autrement dit, cela indique la durée d'exposition supplémentaire avant le coup de soleil.

Sans protection solaire, le temps d'exposition nécessaire à l'apparition d'une brûlure dépend du type de peau. Généralement, les personnes au teint clair sont plus vulnérables que celles au teint foncé. Si votre peau a tendance à rougir après 20 minutes d'exposition sans protection solaire, l'application, en quantité suffisante, d'un écran solaire avec un FPS de 15 vous permettrait de passer jusqu'à 300 minutes au soleil (soit 15 fois plus longtemps) avant le coup de soleil. Cependant, cela ne veut pas dire que votre peau est protégée contre tous les effets des rayons UV. Votre peau peut avoir été endommagée d'une autre façon que par un coup de soleil.



Le FPS varie selon la nature des ingrédients protecteurs du produit. Puisque le FPS indique uniquement la protection contre les UVB, il est important de choisir un écran solaire qui protège contre un large spectre de rayons, y compris les UVA.

## Comment les écrans solaires vous protègent

Il y a plusieurs marques d'écran solaire, classés selon les ingrédients actifs qu'ils contiennent ; certains contiennent des filtres chimiques, d'autres des filtres physiques et d'autres contiennent les deux types de filtres.

- Les filtres chimiques absorbent une partie des rayons UV qu'ils convertissent en chaleur. Les filtres chimiques absorbant les rayons UVB sont plus fréquents que ceux qui absorbent les rayons UVA.
- Les filtres physiques se composent de petites particules (habituellement de l'oxyde de zinc ou de l'anhydride titanique) qui diffusent et reflètent les rayons UVB et UVA.



## Réduire les risques

Il vaut mieux utiliser un écran solaire qui protège contre un large spectre de rayons et qui a un FPS d'au moins 15. Recherchez les allégations sur

l'étiquette indiquant que le produit est résistant à l'eau, qu'il est hydrofuge ou très hydrofuge.

Pour de meilleurs résultats, assurez-vous de suivre les instructions inscrites sur l'étiquette. Utilisez la quantité recommandée et respectez la période d'attente entre l'application et l'exposition au soleil. Si vous suiez beaucoup ou que vous vous baignez, appliquez le produit fréquemment pour assurer une protection optimale.



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

- Si possible, évitez de vous exposer au soleil entre 11 h et 16 h.
- Recherchez l'ombre, restez sous un arbre ou un parasol.
- Durant les activités extérieures, portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux. Lorsque l'indice UV s'élève à trois ou plus, vous devriez porter des vêtements adéquats et un chapeau à large bord.
- N'oubliez pas d'appliquer l'écran solaire sur toutes les parties du corps exposées.

## Rôle de Santé Canada

Santé Canada réglemente l'innocuité, l'efficacité et la qualité des écrans solaires au Canada. Considérés comme des médicaments, les écrans solaires doivent être conformes aux exigences de la Loi sur les aliments et drogues pour pouvoir être importés, annoncés ou vendus au pays.

Santé Canada et l'Agence de santé publique du Canada collaborent à la surveillance du cancer au pays. Le travail consiste à dégager les tendances et les facteurs de risque, à mettre au point des programmes pour réduire les risques de cancer et à mener des recherches pour évaluer les risques liés à l'environnement et aux comportements humains. Santé Canada favorise les efforts pour sensibiliser le public à la protection solaire et aux effets néfastes du rayonnement ultraviolet.

## Pour en savoir plus...

### Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation

<http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/hecs-dgsesc/psp-ppp/ccrpb-bpcrpsc-fra.php>  
Santé Canada

775, chemin Brookfield  
Ottawa (Ontario) K1A 1C1  
Téléphone : 613-954-6699

Courriel : [ccrpb-pcrpsc@hc-sc.gc.ca](mailto:ccrpb-pcrpsc@hc-sc.gc.ca)

Vous pouvez aussi consulter les sites Web suivants :

- Site Web de Santé Canada sur le **rayonnement ultraviolet** :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index-fra.php>
- Programme de **l'indice UV pour la sensibilisation aux effets du soleil** de Santé Canada :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sun-sol/uv-prog/index-fra.php>
- **Plaisirs d'été en toute sécurité** de Santé Canada :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/season-saison/summer-ete/index-fra.php>
- Site Web de Santé Canada sur la **Sécurité au soleil** :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sun-sol/index-fra.php>



Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité... notre priorité.

Your health and safety... our priority.

Les écrans solaires

mise à jour :

juin 2010

# VOTRE SANTÉ ET VOUS



- Site Web de l'Agence de santé publique du Canada sur **le cancer** : [http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cancer/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cancer/index_f.html)
- Site Web de la **Société canadienne du cancer** : <http://www.cancer.ca>
- Visitez le **portail sur la sécurité des consommateurs** du Santé Canada pour des renseignements sur la salubrité des aliments, la protection de la santé et la sécurité des produits de consommation : [www.sante.gc.ca/consommateur](http://www.sante.gc.ca/consommateur)
- Pour des articles complémentaires, consultez le site ***Votre santé et vous*** : [www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi composer sans frais le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245\* pour les malentendants.

Original: mai 2003  
©Sa Majesté la reine du Chef du Canada, représentée par le Ministre de la Santé, 2010.  
No de catalogue : H13-7/81-2010F-PDF  
ISBN : 978-1-100-95102-7

Canada 