

Jouez de prudence au soleil pour le sport sur le terrain comme dans les gradins !

Trucs de protection solaire pour les **ATHLÈTES** et les **SPECTATEURS**

Nombre d'entre nous pensons à la protection solaire lorsqu'il s'agit d'aller à la plage ou à la piscine, mais nous l'oublions souvent quand vient le temps de prendre part à un événement sportif ou d'y assister. **Il est facile de se protéger du soleil et la protection solaire devrait faire partie intégrante d'une vie saine. Voici quelques trucs.**

L'heure

Les rayons du soleil sont les plus intenses et les plus dommageables pour la peau entre 11 heures et 16 heures. Efforcez-vous de **CHOISIR L'HEURE** de vos activités sportives ou de votre entraînement de préférence avant 11 heures ou après 16 heures. Comme les spectateurs passent souvent plus de temps au soleil que les athlètes et sont souvent dehors lorsque le soleil est à son plus fort, il leur faut prendre plus de **PRÉCAUTIONS**.



L'ombre

TENEZ-VOUS À L'OMBRE des arbres, des auvents ou des édifices, autant que possible. S'il y a peu d'ombre à un événement sportif, « apportez » votre ombre sous la forme d'un parasol ou d'une tente portative, par exemple. Demandez au comité de votre club sportif de songer à bâtir un abri solaire ou à planter des arbres qui feront de l'ombre.



Les vêtements

Portez des **VÊTEMENTS** qui recouvrent la plus grande surface possible de votre peau. Choisissez des tissus légers et frais, comme le coton ou les synthétiques légers. Les chemises et blouses à collet aideront à protéger le cou. Portez un **CHÂPEAU** à large rebord ou de style « légionnaire » (avec rabat à l'arrière). Les casquettes ne protègent pas les oreilles et les parties vulnérables du cou. N'oubliez pas les **VERRES FUMÉS**. Choisissez de préférence la protection UV 100 % et les lunettes enveloppantes.

L'écran solaire

Appliquez un écran solaire à large spectre, à FPS de 15 ou plus, de 15 à 30 minutes avant de sortir. Réappliquez **L'ÉCRAN SOLAIRE** de 15 à 30 minutes après le début de l'exposition au soleil, puis aux deux heures par la suite, surtout après une activité vigoureuse ou si vous avez transpiré. N'oubliez pas d'utiliser aussi un **BAUME POUR LES LÈVRES** à FPS de 15 ou plus. Si vous vous baignez ou que votre activité vous fera transpirer, choisissez un écran solaire hydrofuge. On trouve maintenant quelques écrans solaires « pour le sport » qui fonctionnent bien.

Pour plus de renseignements, consulter www.dermatologue.ca