

Qu'en est-il des écrans solaires ?

Les écrans solaires sont des produits qu'on applique sur la peau et qui bloquent les rayons ultraviolets 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. Recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie (ACD) sur les produits, car il vous garantit leur sécurité et leur efficacité. Les produits qui affichent le logo ont en effet été soumis à des tests spéciaux.

Comment choisir un écran solaire ?

Recherchez un produit à FPS de 15 ou plus, afin de vous protéger des rayons ultraviolets du soleil (UVB), qui brûlent. Le produit doit aussi contenir des ingrédients pour protéger des ultraviolets A (UVA), qui pénètrent plus profondément dans la peau, causant le vieillissement prématuré et contribuant au développement du cancer de la peau. Les écrans solaires portant la mention " à large spectre " protègent contre les UVA et les UVB.

Qu'est-ce que le FPS ?

L'étiquette de tous les écrans solaires précise leur facteur de protection solaire (FPS). L'indice FPS est mesuré en laboratoire et permet de comparer les écrans solaires entre eux dans leur capacité à protéger contre les coups de soleil (UVB). La prudence s'impose toutefois. Bien souvent, on n'applique pas suffisamment d'écran solaire et on ne renouvelle pas assez l'application, de sorte que la protection, en terme de FPS, est beaucoup moindre, devenant équivalente par exemple à un FPS de seulement 4. Il ne faut pas utiliser les écrans solaires dans le but de demeurer au soleil plus longtemps que d'habitude, et il faut les combiner à d'autres formes de protection, comme les chapeaux et les vêtements, pour se protéger au maximum.

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 allergiques ou intolérantes aux produits chimiques des écrans solaires devraient rechercher des produits portant la mention " sans produits chimiques ", contenant plutôt des ingrédients tels que l'oxyde de titane ou le dioxyde de zinc. Ces produits réfléchissent les rayons solaires au lieu de les absorber et sont beaucoup moins susceptibles de provoquer des réactions.

Quand devrait-on appliquer l'écran solaire ?

Il faut appliquer l'écran solaire généreusement et uniformément environ 30 minutes avant l'exposition au soleil, pour donner le temps au produit de pénétrer dans la peau. Une seconde application 20 minutes plus tard maximisera la protection de votre écran solaire. Répétez l'application tous les deux heures, après la baignade ou si vous avez beaucoup transpiré.

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 produits à écran solaire 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. En utilisant une quantité suffisante d'écran solaire de façon régulière, vous n'aurez pas à vous soucier de la date de péremption!

Comment protéger mes lèvres ?

Appliquez un baume pour les lèvres à FPS de 15 ou plus. Il en existe une grande variété. N'oubliez pas d'en remettre à chaque heure.

Quand dois-je me protéger du soleil ?

Il faut se protéger du soleil entre 10 heures et 16 heures, de la fin du printemps au début de l'automne, et l'hiver si vous pratiquez des activités extérieures. Les rayons solaires sont les plus forts en mi-journée, alors tentez d'éviter de vous exposer durant ces heures. Aussi, le soleil est plus fort à mesure qu'on se rapproche de l'équateur, ainsi qu'en haute altitude, car l'atmosphère plus mince bloque moins les rayons. Les effets nocifs de l'exposition directe au soleil peuvent être multipliés par les reflets sur la neige, l'eau et le sable pâle. La neige reflète près de 80 p. 100 des rayons solaires : vous risquez donc une double exposition aux radiations en pratiquant un sport d'hiver.