



CAPSULE SANTÉ | No.60 | 2018

5 choses à savoir sur la crème solaire

En 2015, près de 78 300 Canadiens ont été atteints d'un cancer de la peau. Plus que jamais, il devient primordial d'accorder à ce type de cancer, en malheureuse recrudescence, toute l'attention possible en s'assurant de prendre les précautions nécessaires pour bien protéger sa peau des effets néfastes du soleil. Pour parfaire vos connaissances en la matière, voici 5 choses que vous ne savez peut-être pas à propos de la crème solaire.



Qualité ou quantité?

Avoir la peau collante ou grasseuse lorsqu'on applique de la crème solaire n'est pas agréable. C'est souvent pour cette raison qu'instinctivement, les gens n'ont pas tendance à mettre assez de crème solaire pour vraiment se protéger adéquatement. En fait, saviez-vous que la quantité minimale pour couvrir tout le corps est de 30 ml, soit **2 cuillères à soupe**?

En plus d'appliquer une quantité suffisante, il faut savoir qu'il est nécessaire d'en réappliquer toutes les 2 heures pour une protection maximale. Lors d'un voyage dans le sud ou dans un pays plus près de l'équateur, il est même recommandé d'en appliquer **près d'une demi-bouteille par personne, par jour**.

Le degré de protection solaire ne se mesure pas en minutes

Le facteur de protection solaire est en fait un indice qui permet d'estimer le degré de protection d'une crème solaire, et non pas le nombre de minutes d'exposition au soleil en étant protégé. L'abréviation FPS est toujours suivie d'un nombre, soit 15, 30, 45, 60, etc. Ce nombre représente le rapport entre le temps requis pour que les rayons ultraviolets produisent un coup de soleil avec et sans écran solaire. Ainsi, un FPS de 30 indique qu'on peut, en théorie, s'exposer au soleil 30 fois plus longtemps sans avoir de coup de soleil, et non pas qu'on peut s'exposer 30 minutes!

Résistant à l'eau... Jusqu'à une certaine limite!

Lorsqu'une crème solaire se vante d'être résistante à l'eau sur son étiquette, il est nécessaire de relativiser : on parle en fait souvent d'une crème solaire résistante à l'eau et non pas d'une crème « à l'épreuve de l'eau ».

Cette caractéristique souvent recherchée lorsqu'on magasine une bonne crème solaire sert davantage à mieux tolérer la sueur du corps qu'à permettre une longue baignade sans soucis de réappliquer de la crème. Selon les spécialistes, une réapplication est primordiale et recommandée après chaque baignade, peu importe le temps passé dans l'eau. Plus précisément, la plupart des crèmes solaires qui se disent résistantes à l'eau le seront que pour une quarantaine de minutes seulement. Il n'y a donc pas de chances à prendre!

Vous payez possiblement trop cher

Selon le Consumer Reports, lorsqu'on parle de protection FPS, le prix ne garantit pas toujours la qualité. Lors d'une récente étude qui comparait 12 marques de crèmes solaires populaires, les moins dispendieuses se sont avérées être les plus efficaces. Surprenant, n'est-ce pas? Plus précisément, les marques maison des magasins à grande surface étaient en haut de la liste.

Des aliments qui protègent naturellement votre peau du soleil

Saviez-vous que certains fruits comme la goyave, le melon d'eau, le pamplemousse et la tomate sont riches en antioxydants? Ceux-ci permettent, en quelque sorte, à votre corps de mieux s'armer contre les effets néfastes des rayons UVA et UVB. Ainsi, en combinant une alimentation riche en antioxydants avec une bonne crème solaire à large spectre, vous serez bien équipé pour profiter de l'été en toute quiétude!

Pourcentage des rayons bloqué selon le degré de FPS (facteur de protection solaire)

FPS	% des rayons bloqués
4	75 %
8	87,5 %
15	93 %
30	97 %
45	98%
60	98,3 %
100	100 %

Source : SSQ



L'activité physique! Des solutions à vos meilleures excuses!

Je manque de temps.

Les gens actifs ne sont pas nécessairement ceux qui ont le plus de temps libre. C'est surtout une question de priorités et d'intérêts. Être actif fait même partie des moyens de se donner de l'énergie pour accomplir plus efficacement l'ensemble de vos autres activités. Durant les périodes plus occupées, permettez-vous d'en faire un peu moins ou fractionnez votre séance de 30 minutes quotidienne par blocs d'au moins 10 minutes.

Ça ne m'intéresse pas.

Peut-être pensez-vous qu'il faut souffrir pour que ça en vaille la peine. Détrompez-vous! Toutes les activités sont bonnes pour la santé. Peut-être en faites-vous déjà plus que vous ne le pensez.

Je suis trop fatigué.

Ça tombe bien, l'activité physique, ça donne de l'énergie!

Je ne suis pas suffisamment en forme.

Alors commencez lentement.

J'ai peur de me blesser.

Être actif renforce les muscles, ce qui diminue le risque de se blesser. Il faut simplement y aller à son rythme.

Exit la culpabilité!

Pas question de se sentir coupable ou de se démotiver si on reste à la maison pour écouter un film au lieu d'aller marcher. L'idée, c'est d'avoir une bonne moyenne et d'atteindre la plupart des jours l'objectif d'être actif au moins 30 minutes. Il n'est jamais trop tard pour se reprendre le jour ou la semaine suivante.

Source : DefiSante.ca



Cet été, on profite pleinement de la nature! Celle-ci est indispensable à notre santé : elle réduit le stress, les maux de tête, les niveaux d'agressivité et les risques de souffrir de dépression. Elle contribue à améliorer la cohésion sociale et la concentration, en plus d'accélérer la guérison.

Source : PasseportSanté.net