



## Le bronzage pourrait avoir votre peau

Une peau bronzée est souvent associée à tort à la santé et à la beauté, de sorte que la pratique du bronzage est encore trop répandue aujourd'hui. Le bronzage, autant naturel qu'artificiel, ne comporte aucun avantage pour la santé et entraîne au contraire des risques importants de maladies, dont le cancer de la peau.

Les cas de cancers de la peau ont plus que doublé depuis 1980. Au-delà de 77 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année au Canada seulement! Bien que la principale raison pour laquelle les gens s'adonnent au bronzage soit de nature esthétique, une telle pratique n'est pas souhaitable de ce point de vue, puisque le bronzage provoque le vieillissement prématuré de la peau, ainsi que l'apparition de rides. Le bronzage n'est pas un signe de santé, mais une réaction de la peau révélant qu'elle a subi des dommages cellulaires profonds.

Les rayons ultraviolets produisant le bronzage sont les UVA et les UVB, et sont **cancérogènes** chez l'humain. L'exposition aux rayons ultraviolets peut entraîner aussi des lésions oculaires telles que les cataractes.

### De bons conseils :

- ☀️ Donnez l'exemple aux jeunes : tenez vous à l'ombre, même sur la plage, en utilisant des parasols, portez un chapeau, etc.
- ☀️ Portez des verres fumés qui protègent aussi bien contre les rayons UVA que contre les UVB.
- ☀️ Évitez l'exposition au soleil entre 11 heures et 16 heures, alors que l'intensité des rayons ultraviolets est maximale.
- ☀️ Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, il est alors recommandé d'utiliser une crème solaire approuvée par l'Association canadienne de dermatologie, dont le facteur FPS est de 30 ou plus. Étendez la crème solaire 30 minutes avant de s'exposer. Appliquez de nouveau la crème après la baignade.
- ☀️ Ne vous exposez pas inutilement au soleil et ne recourez pas au bronzage artificiel. Appréciez les arbres et leur ombrage!



**Les mythes du bronzage artificiel :**

- ☀ Le bronzage artificiel est plus sécuritaire que le bronzage au soleil. - FAUX

Même si les lampes de bronzage utilisent principalement les rayons UVA, ces derniers peuvent être présents en proportion suffisante dans le rayonnement artificiel pour causer des brûlures. De plus, les UVA, qu'on avait crus à tort moins dangereux que les UVB, ont également des propriétés cancérogènes.

- ☀ Le bronzage artificiel est utile pour préparer la peau avant les vacances. - FAUX

Il faut comprendre qu'une exposition de vingt minutes dans un lit de bronzage peut être équivalente à passer jusqu'à deux heures à la plage sous le chaud soleil du midi. La peau est alors bombardée avec une dose de rayons UVA de trois à six fois plus forte que la lumière solaire. Les dermatologues sont d'avis que le bronzage artificiel n'offre pas vraiment de protection efficace contre les coups de soleil éventuels pendant les vacances. C'est le mythe de « se faire un fond ».

(Source : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca))

**Éliminez les moisissures dans votre maison.**

Lorsqu'elles sont en petite quantité et qu'elles sont éliminées régulièrement, les moisissures ne représentent généralement pas de problème sérieux. Par contre, lorsqu'elles se développent de façon importante, les moisissures peuvent, dans certains cas, entraîner des problèmes de santé.

Qu'est-ce qui indique la présence possible de moisissures dans la maison ?

- La présence de taches, souvent noirâtres, sur les murs, les plafonds, les tapis, dans les garde-robes, etc.
- La présence d'une odeur caractéristique de moisi, de terre ou d'alcool.
- La présence de gondolements ou d'autres signes d'infiltration d'eau sur les murs ou les plafonds.

Comment éviter la croissance des moisissures?

- Assurez une bonne ventilation de la maison en ouvrant périodiquement les fenêtres.
- Assurez vous que l'échangeur d'air est bien installé et veillez à son entretien régulier.
- Évitez d'entreposer le bois de chauffage à l'intérieur.
- Évitez de faire sécher de façon excessive le linge à l'intérieur.
- Limitez l'usage d'humidificateurs.
- Actionnez les ventilateurs, surtout lors de certaines activités comme le bain, la douche, la lessive et la cuisson.
- Videz et nettoyez régulièrement le bac de votre déshumidificateur. Utilisez le lors de journées chaudes et humides et placez le aux endroits appropriés, tel qu'au sous-sol.

(Source : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca))