



### Les effets positifs du soleil

- Nous éclairer, nous réchauffer, faire pousser les plantes
- Permet à notre peau de fabriquer de la vitamine D (aussi retrouvée dans l'alimentation / suppléments)
- Bon pour le moral...

### Par contre, il faut prendre en compte les effets négatifs du soleil

- Coups de soleil par les UVB : causent des dommages à l'ADN de nos cellules
- Déshydratation
- Réactions cutanées chez certaines personnes
- Cancers de peau : carcinomes basocellulaires, spinocellulaires et mélanomes
- Vieillesse accélérée de la peau (surtout par les UVA) : les rides, les taches brunes
- Lésions aux yeux, telles que des cataractes
- Affaiblis le système immunitaire



### Quelques faits saillants

- Les UVA traversent en général les vêtements et les vitres
- En moyenne, 80% de notre exposition solaire a lieu avant l'âge de 20 ans
- À propos des écrans solaires :
  - Ils préviennent le photo-vieillessement et vraisemblablement les cancers
  - Certaines études démontrent que les utilisateurs de crèmes solaires ont plus de coups de soleil...

#### Pourquoi?



- Les gens pensent qu'avec un FPS plus élevé, ils pourront rester au soleil plus longtemps (fréquence d'application insuffisante)
- Épaisseur de crème insuffisante (les gens appliquent 0,5 mg/cm<sup>2</sup>, alors que les études sont faites avec 2 mg/cm<sup>2</sup>)
- Mauvaise technique d'application et oubli de certaines zones (nuque, tempes, oreilles)
- Mauvais choix de crème solaire (elle doit être à large spectre UVB-UVA)
- Oubli des autres mesures...

- Quelles sont les autres mesures?



Diminuer l'exposition entre 10h et 15h  
Rechercher l'ombre, en faire...



Porter des vêtements protecteurs  
Éviter les salons de bronzage

### Qu'en dit la science?

Il existe de solides preuves scientifiques des effets néfastes de l'exposition aux UV. En revanche, les prétendus effets négatifs des écrans solaires pour la santé sont purement hypothétiques.



- Pour ceux qui craindraient les potentiels effets néfastes de certains écrans dits « chimiques », vous pouvez vous tourner vers des écrans solaires avec la mention « physique » ou « minéral ».
- L'incidence des cancers de peau est en augmentation. Nous savons qu'ils sont causés par les rayons UV. Les effets bénéfiques des rayons UV en valent-ils le prix ? À vous de juger...



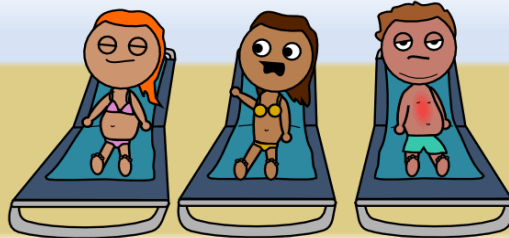
Dre Hélène Veillette, dermatologue.

## CONCLUSION

Les façons d'avoir l'air cool changent à chaque décennie :

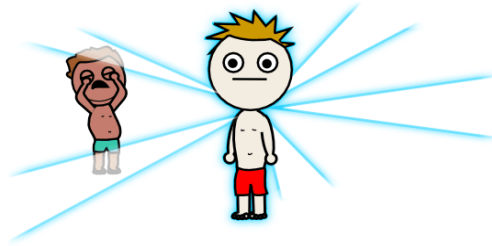
<b>Années 50</b>	Fumer
<b>Années 60</b>	��tre un hippie
<b>Années 70</b>	Aimer le disco
<b>Années 80</b>	Porter du fluo
<b>Années 90</b>	Avoir des tattoos
<b>Années 2000</b>	��tre bronzé

En 2014, on sait qu'être bronzé n'est ni cool, ni un signe de santé. C'est donc devenu compl  tement « out ».



Pour ma part, j'essaie de partir une nouvelle mode :

## Le blanc radioactif



Qui veut embarquer ?

} Toujours vrai en 2016!