

ACD ÉNONCÉ DE PRINCIPLE

Protection solaire et utilisation d'écrans solaires

Une stratégie complète pour se protéger du soleil doit comprendre les mesures suivantes : limiter le temps passé à l'extérieur entre 10 h et 15 h en été (lorsque l'intensité des rayons ultraviolets est à son niveau le plus élevé), chercher l'ombre, porter des lunettes de soleil et des vêtements qui protègent du soleil et appliquer un écran solaire. Il est également important d'éviter les lits de bronzage, car ils émettent des rayons ultraviolets. Le Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé a déterminé que les rayons UV émis par le soleil et les sources artificielles telles que les lits de bronzage sont cancérogènes, c'est-à-dire qu'ils provoquent le cancer. Étant donné que jusqu'à 80 % des rayons UV peuvent traverser les nuages, une protection solaire est également nécessaire par temps nuageux. L'eau, la neige et le sable réfléchissent les rayons solaires nocifs; il convient donc d'être particulièrement prudent lorsque l'on se trouve à proximité de ces éléments.

La protection solaire minimise les dommages à court et à long terme causés à la peau par les rayons nocifs du soleil, notamment les dommages à l'ADN, les coups de soleil, l'hyperpigmentation (taches sombres), le cancer de la peau et le photovieillissement. Le photovieillissement peut notamment se manifester sous forme de rides et de taches de vieillesse. Chercher l'ombre, revêtir des vêtements protégeant du soleil et des chapeaux à larges bords, appliquer un écran solaire et porter des lunettes de soleil peut vous protéger de l'exposition aux UV. Pour offrir une protection solaire optimale, les vêtements doivent avoir un maillage serré et couvrir le plus possible le tronc et les extrémités. Le port d'un chapeau à large bord qui fait ombrage aux oreilles et au cou contribue à réduire l'exposition excessive du visage, des oreilles et du cou aux rayons ultraviolets. Les lunettes de soleil qui affichent la mention « UV 400 » bloquent presque la totalité des rayons ultraviolets dangereux.

Les dermatologues continuent de recommander d'appliquer généreusement un écran solaire à large spectre – offrant une protection contre les deux types de rayons ultraviolets, les UVA et les UVB – qui résiste à l'eau et dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus avant d'exposer au soleil toute partie de la peau qui n'est pas protégée par un vêtement ou un chapeau. Il ne faut pas non plus oublier d'appliquer un écran solaire à ses lèvres, ses oreilles, son cou, de même que le dessus de sa tête et de ses pieds s'ils sont exposés.

Les écrans solaires contiennent un ou plusieurs ingrédients actifs. Ce sont des composés qui absorbent, dispersent ou reflètent les rayons UV et qui sont réglementés par Santé Canada au même titre que tout autre médicament en vente libre. Les filtres solaires organiques absorbent les rayons du soleil, tandis que les filtres solaires minéraux, tels que le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, absorbent et réfléchissent les rayons du soleil. Santé Canada réglemente la fabrication et la commercialisation de tous les écrans solaires. Une vaste gamme de produits de protection solaire est actuellement offerte sur le marché. Pour obtenir une liste des produits qui ont été jugés comme étant stables au soleil et offrant une protection fiable contre les UVA et les UVB, consultez la liste des produits recommandés par

l'Association canadienne de dermatologie. Choisissez ensuite la forme de produit (crème, lotion, vaporisateur ou baume) que vous préférez utiliser. L'utilisation d'un écran solaire en bâton autour des yeux peut limiter le ruissellement du produit dans les yeux. Si un écran solaire en vaporisateur est utilisé, il ne faut pas l'inhaler, ni l'appliquer à proximité d'une source de chaleur ou d'une flamme nue. Il ne faut jamais vaporiser un écran solaire sur son visage; il faut plutôt le vaporiser sur ses mains, puis l'appliquer avec les mains sur le visage. Les écrans solaires en vaporisateur doivent être bien frottés après l'application pour s'assurer que tous les endroits à protéger ont été enduits. L'adulte moyen a besoin d'environ deux cuillères à soupe d'écran solaire pour couvrir tout le corps et d'une cuillère à thé pour couvrir le visage et le cou. Il convient d'en appliquer de nouveau après avoir nagé ou fait un exercice intense, ou encore après avoir transpiré ou s'être essuyé à la serviette.

La lumière visible génère des espèces réactives de l'oxygène et de l'azote qui peuvent endommager et assombrir la peau, en particulier chez les personnes ayant un teint plus foncé. Une personne qui a des taches foncées devrait choisir un écran solaire teinté qui contient du dioxyde de titane pigmentaire et de l'oxyde de fer. Un écran solaire teinté se fond dans le teint de la peau, ce qui évite l'effet blanchissant. Des antioxydants tels que la vitamine C sont ajoutés à certains écrans solaires afin de réduire le stress oxydatif que peut subir la peau, mais les formules contenant des antioxydants ne sont pas toutes bénéfiques. Pour être bénéfiques, les antioxydants dans l'écran solaire doivent être stables et pouvoir être absorbés en concentration suffisamment élevée dans l'épiderme et le derme.

L'écran solaire doit être conservé à une température ambiante inférieure à 30 °C. Il doit être jeté après la date de péremption inscrite sur son contenant, ou même avant s'il a été exposé à des températures extrêmes, ce qui peut se produire dans les automobiles, les voitures de golf et les poussettes, car les températures très élevées peuvent diminuer sa stabilité et réduire son effet protecteur.

Les écrans solaires teintés qui contiennent de l'oxyde de fer aident à filtrer la lumière visible autre que les UVA et les UVB et peuvent avoir l'avantage supplémentaire de réduire les changements pigmentaires et d'aider à camoufler les irrégularités du teint. Cet aspect est particulièrement important pour les personnes de couleur et la population autochtone au Canada, chez qui l'utilisation d'écrans solaires est la plus faible. Bien que les personnes à la peau foncée ou brune soient environ huit fois moins vulnérables aux coups de soleil que les personnes à la peau blanche, on ne saurait trop insister sur l'importance pour cette population d'utiliser un écran solaire. On sait que la lumière visible du soleil augmente les changements pigmentaires que peuvent subir les peaux de couleur.

Si vous avez des questions sur la protection solaire et les écrans solaires, nous vous encourageons à consulter un ou une dermatologue certifiée par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (FRCPC), qui pourra mettre à profit son expertise pour vous aider à élaborer un plan de protection solaire efficace.

Publié le 30 avril 2024

Fondée en 1925, l'Association canadienne de dermatologie (ACD) est une organisation de membres qui défend les intérêts des dermatologues du Canada en faisant valoir le rôle essentiel qu'ils jouent dans le système de soins de santé. Représentant la communauté des dermatologues certifiés, nous vouons nos efforts à l'avancement de la science dermatologique, dont la portée couvre plus de 3 000 affections de la peau, des cheveux et des ongles. Notre engagement va au-delà du soutien professionnel; nous protégeons et éduquons également le public par le biais d'initiatives exhaustives d'éducation et de notre programme de reconnaissance des produits.

