

LES NOUVELLES DE WELLNESS WORKLIFE!

Juillet 2010

Le Wellness Corporation ~ Votre programme d'aide aux employés

800-828-6025 ~ WWW.WELLNESSWORKLIFE.COM

Faisons le clair sur les produits solaires

Juillet est le mois national de la protection UV

L'été. La plage. Les longues heures au soleil. Avant de partir pour le chaud sable blanc, il faut acheter un produit solaire. Mais lequel choisir? Le SPF 15? SPF 30? 45 peut-être? Faut-il acheter un écran total? Une crème de protection? Quelque chose de résistant à l'eau?

Si vous avez du mal vous y retrouver dans les numéros et les types de crèmes de protection solaire, vous n'êtes pas les seuls. En fait, il semble que beaucoup d'américains ont tant de mal à comprendre qu'ils n'en utilisent aucun. Les Centers for Disease Control and Prévention rapportent que seulement 30% d'adultes emploient régulièrement un écran solaire.

Mais il ne faut pas désespérer. La U.S. Food and Administration est en train de formuler de nouveaux règlements d'étiquetage, pour aider les consommateurs à décider de quel produit ils ont besoin. Toutes les crèmes solaires qui s'achètent sans ordonnance médicale devront se soumettre à certains critères d'étiquetage, et la véracité des Facteurs de Protection Solaire (SPF) devra être testée.

La FDA a proposé de créer une nouvelle catégorie de SPF, soit 30-plus, pour toute protection supérieure à 30. Il a aussi été proposé de réduire les catégories de protection de cinq à trois: minimum, modérée, et élevée. Selon la FDA, les termes comme "écran total" et "imperméable" ne seront plus autorisés sur les étiquettes parce qu'ils sont inexacts.

Cette même agence a également formulé une liste de 16 ingrédients actifs, dont l'oxyde de zinc et l'avobenzone, qui sont à présent autorisés dans les crèmes solaires.

De plus, les étiquettes devront aussi porter la mention que les écrans solaires sont indispensables pour la prévention des dommages cutanés, et autres effets délétères du soleil.



Qu'est-ce qu'un écran solaire?

Quand les rayons ultraviolets (UV) viennent en contact avec la peau, ils causent des changements, entre autres des mutations dans le DNA. Selon les experts, ces mutations affectent le pouvoir du DNA dans le contrôle de la division cellulaire, et peut causer

le cancer. Plus la peau est exposée, plus il y a risque que des problèmes de peau vont se développer.

Les écrans solaires absorbent et renvoient les rayons UV, par cela les empêchant de pénétrer la peau. Toutefois, aucun écran solaire ne bloque 100% des rayons UV. C'est pour cela que les termes comme "écran total" sont inexacts.

L'avis des experts est que, parce que la lumière du soleil contient des rayons UVA et des rayons UVB, il est important de se protéger contre les deux. Tous les enfants de plus de 6 mois et tous les adultes devraient employer une crème solaire. Les gens à la peau claire, surtout les blonds et les roux, ont plus tendance à brûler.

Conseils pour éviter le soleil

Ne vous exposez pas au soleil entre 10 heures et 4 heures, quand le soleil – et les rayons UV – sont les plus forts. Cherchez de l'ombre, mais sachez qu'un parasol de plage ou un arbre ne peuvent pas bloquer tous les rayons UV. Et une plage ensoleillée ou un tapis de neige les font refléter.

Même les jours couverts posent un risque parce que les nuages bloquent seulement environ 20% des rayons UV.

Si on doit absolument être au soleil, il est conseillé de se protéger la peau en portant une chemise ample et à manches longues et des pantalons.

Portez un chapeau avec un bord de huit à dix centimètres pour vous protéger le visage, la tête, le cou et les oreilles.

Portez des lunettes de soleil qui bloquent autant de rayons UVA et UVB que possible. Les lunettes qui contournent les yeux sont les meilleures parce qu'elles bloquent les rayons UV sur les côtés.

Portez un écran solaire avec un facteur de protection SPF d'au moins 15, et qui protège contre les rayons UVA et UVB. Appliquez au moins trois centilitres chaque fois que vous l'employez. Et remettez-en toutes les deux ou trois heures, plus fréquemment si vous vous baignez ou si vous transpirez.

N'oubliez pas que l'eau ne bloque pas les rayons UV. Même si vous passez presque toute la journée dans l'eau, il faut porter une crème solaire.

Les enfants doivent aussi être protégés du soleil. Mettez-leur un chapeau à large bord et n'oubliez pas l'écran solaire.

Les signes annonciateurs du cancer

Environ un million d'américains en reçoivent le diagnostic chaque année, et selon les experts, le chiffre continue à augmenter.

Il y a trois sortes de cancers cutanés: les cancers basocellulaires, les cancers épidermoïdes, et les mélanomes.

Les deux premiers sont les plus communs et sont facilement traitables. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent laisser des défigurations, mais ils ne sont pas fatals.

La mélanome n'est pas aussi courante, mais bien plus sérieuse. Si elle est dépistée rapidement, elle est presque toujours curable. Il y a plus de chances que la mélanome se propage à d'autres organes

que dans le cas des deux autres formes de cancer.

La American Cancer Society et autres groupes d'experts conseillent vivement que l'on s'examine régulièrement la peau pour surveiller s'il y a de nouveaux grains de beauté, ou s'il y en a qui changent de forme ou de couleur.

Les facteurs de risque pour la mélanome sont: les grains de beauté, surtout ceux qui sont considérés non typiques, la peau claire, des cas de mélanome dans la famille, un système immunitaire compromis, d'importantes doses de radiation UV par le soleil, des coups de soleil sévères qui causent des cloques, surtout en enfance.

Pour plus de renseignements:

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm049091.htm>

http://www.personaladvantage.com/ca/subject.jsp?module=section_040&subtopic=10001463

