

SANS L'OMBRE D'UN DOUTE, JOUEURS ET SPECTATEURS DOIVENT JOUER DE PRUDENCE !



Alors que beaucoup d'entre nous pensons à appliquer une protection solaire lorsque nous allons à la plage ou à la piscine extérieure, nous l'oublions parfois en nous préparant à participer ou à assister à un événement sportif. La protection solaire est facile et devrait faire partie d'une vie saine au quotidien.

SE PRÉPARER POUR LE MATCH

ÉCRAN SOLAIRE

Les rayons UV du soleil sont les plus dommageables pour votre peau entre 11 h et 15 h, ce qui est également le moment idéal pour jouer dehors. Donc, avant de participer à un match ou à une séance d'entraînement, appliquez un écran solaire à large spectre et à FPS d'au moins 30 et n'oubliez pas d'en appliquer de nouveau après une activité énergétique ou une transpiration intense.

Soyez diligent et appliquez votre écran solaire sur toutes les zones exposées : le visage, les jambes, les bras, les oreilles et l'arrière de votre cou. Veillez aussi à utiliser un baume pour les lèvres à FPS d'au moins 30.

VÊTEMENTS

Lorsque c'est faisable, portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible. Choisissez des étoffes légères et fraîches, au tissu très serré, comme le coton ou les fibres synthétiques légères. Lorsqu'on tient le tissu devant une source d'éclairage, très peu de lumière devrait le traverser. Le denim, par exemple, est un excellent choix en raison de son tissage dense, mais il n'est pas idéal pour faire du sport.

N'oubliez pas vos yeux : portez des lunettes de soleil à protection UV 100 %. Les modèles enveloppants sont les meilleurs, car ils protègent l'œil au complet et sont quand même faciles à porter lors d'activités sportives.

ARBITRES DU MATCH

Dans la plupart des matches, vous passez plus de temps sur le terrain que les joueurs, donc n'oubliez pas que vous avez aussi besoin d'une protection solaire adéquate. Écran solaire, chapeau et lunettes de soleil sont des incontournables !

Appliquez un écran en vous préparant, environ 15 à 20 minutes avant d'aller dehors. Le haut des oreilles et le cou sont souvent négligés et deviennent très sensibles après un coup de soleil. Soyez rigoureux lorsque vous mettez votre écran solaire.



SPECTATEURS

Rappelez-vous que vous êtes souvent au soleil plus longtemps que les athlètes et ce, pendant certaines parties de la journée où les rayons du soleil sont à leur plus fort (de midi à 14 heures), rendant la protection solaire encore plus importante.

Planifiez une journée à l'extérieur :

- appliquez et réappliquez un écran solaire à FPS d'au moins 30 pour assister au match,
- portez des vêtements qui couvrent votre peau le plus possible; les chemises avec col aideront à protéger votre cou,
- choisissez un chapeau à larges rebords et des lunettes de soleil avec une protection UV 100%.

COMMENT CHOISIR UN ÉCRAN SOLAIRE

Plusieurs options de protection solaire s'offrent à vous et il peut être compliqué d'essayer de choisir la meilleure. Voici quelques conseils à prendre en compte lors de votre prochain achat. Choisissez un écran solaire qui :

- est à large spectre, ce qui signifie qu'il protège contre les rayons UVA et UVB;
- a un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30;
- est hypo allergène et non comédogène, de cette façon le produit est moins susceptible de provoquer une réaction indésirable et n'obstruera pas vos pores;
- est résistant à l'eau ou à la transpiration.

En cas de doute, recherchez le logo du programme de protection solaire de l'Association canadienne de dermatologie. Pour plus d'informations au sujet du programme de protection solaire, consultez www.dermatology.ca/fr/

SONGEZ AUX VÊTEMENTS DE PROTECTION SOLAIRE

Les vêtements de protection solaire offerts sur le marché ont un facteur de protection ultraviolet (PUV) qui correspond étroitement aux valeurs du facteur de protection solaire (FPS) des produits à écran solaire vendus au Canada et ailleurs.

INDICE PUV ET DEGRÉS DE PROTECTION

INDICE PUV (protection contre les ultraviolets)	DEGRÉ DE PROTECTION	RAYONS UV BLOQUÉS (%) (rayons ultraviolets)
15 - 24	Bon	93,3 - 95,9
24 - 39	Très bon	96,0 - 97,4
40 - 50	Excellent	97,5 ou plus

S'il ne vous est pas possible de porter des vêtements de protection solaire, il importe alors de bien comprendre « l'effet de trou » dans le choix des vêtements comme mesure de protection solaire.

« L'EFFET DE TROU » *

Dans toutes les étoffes tissées, il reste des espaces, ou des «trous», entre les rangées de fils. Plus l'étoffe est tissée serrée et plus la fibre est dense, plus le vêtement peut offrir de protection. Le denim en est un parfait exemple. Lorsque les vêtements sont usés ou très moulants, ou encore s'ils sont mouillés, l'espace entre les fils (trou) peut s'agrandir et le vêtement laissera alors passer plus de rayons UV.

* Expression empruntée à S. Menzies, P. Lukins, G. Greenoak, et al.