

MYTHES À PROPOS DU SOLEIL ET DE LA PEAU

FAUX

Une peau bronzée c'est bon pour la santé.

Une peau bronzée nous protège du soleil.

On ne brûle pas dans l'eau.

Les rayons UV ne sont pas dangereux en hiver.

VRAI

Le bronzage est une réaction du corps qui se défend lui-même contre d'autres dommages causés par les UV.

Vous ne pouvez pas changer votre type de peau. La couleur brune donne seulement une protection supplémentaire minimale, égale à SPF 3.

L'eau ne protège que très peu des rayons UV. La réflexion des rayons sur l'eau peut augmenter votre exposition aux UV.

Les rayons UV sont généralement plus faibles en hiver, mais la réverbération sur la neige peut doubler l'exposition au soleil, surtout en montagne. Soyez prudent au début du printemps, quand les températures sont basses mais que les rayons du soleil sont très intenses, car la peau n'est pas encore habituée au soleil.



FAUX

Je peux passer plus de temps au soleil en mettant de la crème solaire.

Si on prend des pauses régulières pendant les baignades de soleil, on ne brûlera pas.

Si on ne sent pas la chaleur des rayons du soleil, on ne brûlera pas.

Les bancs solaires préparent la peau au soleil, et on brûle moins vite.

Les coups de soleil n'abîment pas la peau de façon permanente.

Sous un parasol, je ne peux pas brûler.

VRAI

La crème solaire n'a pas pour but de prolonger le temps passé au soleil, mais bien celui d'augmenter la protection quand une exposition est inévitable. La protection de la crème dépend entre autres de la façon dont elle est appliquée.

L'exposition aux rayons UV se cumule au cours de la journée.

On ne « sent » pas les rayons UV, qui causent les brûlures. La chaleur ressentie lorsque l'on est au soleil est causée par les infrarouges, pas par les UV.

L'exposition aux rayons UV des bancs solaires s'ajoute à celle aux rayons UV du soleil. Le banc solaire augmente donc l'exposition totale et le risque de cancer de la peau.

Chaque fois que l'on brûle ou que l'on bronze, la peau s'abîme. Le nombre de brûlures et/ou d'expositions au soleil influencent le risque de cancer de la peau.

Les parasols offrent une protection supplémentaire contre le soleil. Mais sur la plage, vous pouvez tout de même vous mettre sous un parasol et brûler s'il y a beaucoup de réflexion des UV sur le sable et sur l'eau.



Pour plus de conseils, consultez le site www.cancer.be/futéausoleil