

## Place au soleil hivernal ...

Chaque année, au retour des beaux jours, nous le rappelons, la peau est sensible au soleil.

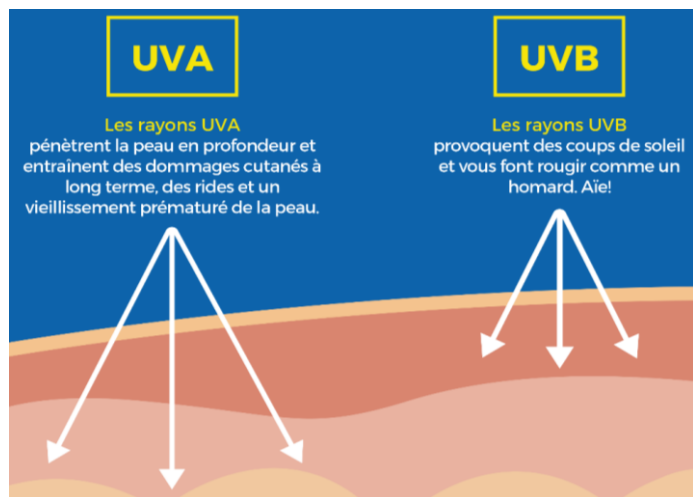
Et si beaucoup ont désormais adopté le réflexe de se protéger en été, nombreux oublient qu'en hiver, le soleil est également présent, et peut être aussi dangereux.



### 1. *Savez-vous que ce n'est pas parce que l'air est froid que les rayons UV sont moins agressifs/présents ?*

Les rayons du soleil sont composés, entre autres, de rayons UVB et de rayons UVA. **En hiver, les rayons UVB diminuent et sont moins dangereux, ce qui n'est pas le cas des rayons UVA.** Or, s'ils ne brûlent pas autant que les UVB, ils sont toutefois responsables d'une détérioration progressive de la peau, et de l'apparition de taches brunes.

Peu importe la saison, avoir un coup de soleil n'est jamais une partie de plaisir.




Source : Babanaboat.ca

Lorsque les premiers rayons de soleil de l'hiver apparaissent, la peau a eu le temps de se « déshabituer » de l'été. Elle s'est fragilisée et sera donc plus sensible aux méfaits de ces rayons. Néanmoins, ils sont bienvenus puisqu'ils sont (en autre) source de vitamine D, et donc très utiles pour le renforcement du système immunitaire. Pour se protéger de leurs méfaits, tout en profitant de leurs avantages, il est nécessaire d'adopter quelques réflexes de protection.

## II. Comment se protéger la peau en hiver ?

En été, il est recommandé d'utiliser un indice de protection élevé, lorsque le soleil est agressif pour la peau. En hiver, **vous pouvez réduire cet indice mais évitez de descendre en dessous de 15.**

En plus de vous munir d'une crème solaire adéquate, vous pouvez augmenter facilement vos mesures de prévention par de simples gestes :

- Vous couvrir la tête avec un bonnet. En plus de vous protéger du froid, celui-ci préviendra les coups de soleil au niveau du cuir chevelu et des oreilles. De plus, le port du bonnet permet de maintenir la température corporelle, dont 30 % est évacuée par le crâne ;
- Vous protéger les yeux. Les rayons UV pouvant être néfastes pour la santé visuelle, n'hésitez pas à porter une paire de lunettes de soleil ; 
- Vous protéger les lèvres avec un baume contenant une protection solaire ;
- Consulter le médecin traitant ou un dermatologue, si de nouvelles taches apparaissent ou si un grain de beauté change d'aspect. En fonction des résultats du premier rendez-vous, un rendez-vous annuel de contrôle peut être utile ;
- Hydrater la peau régulièrement et éviter les produits d'entretien (gel douche, savon...) trop agressifs pour la peau.

En hiver, le froid, le vent, le chauffage et la sécheresse de l'air sont autant de facteurs qui mettent la peau à rude épreuve. La protéger limitera la survenance d'un cancer de la peau, d'un mélanome ou encore d'allergie cutanée. Pensez-y...