

healthy travel voyage et santé

The basics of skin care in the sun may seem basic, but a brief primer might supply some insights even to an old tanning pro.

Les recommandations sur les soins de la peau au soleil sont simples, mais même les vieux pros du bronzage pourraient y puiser quelques bonnes idées.

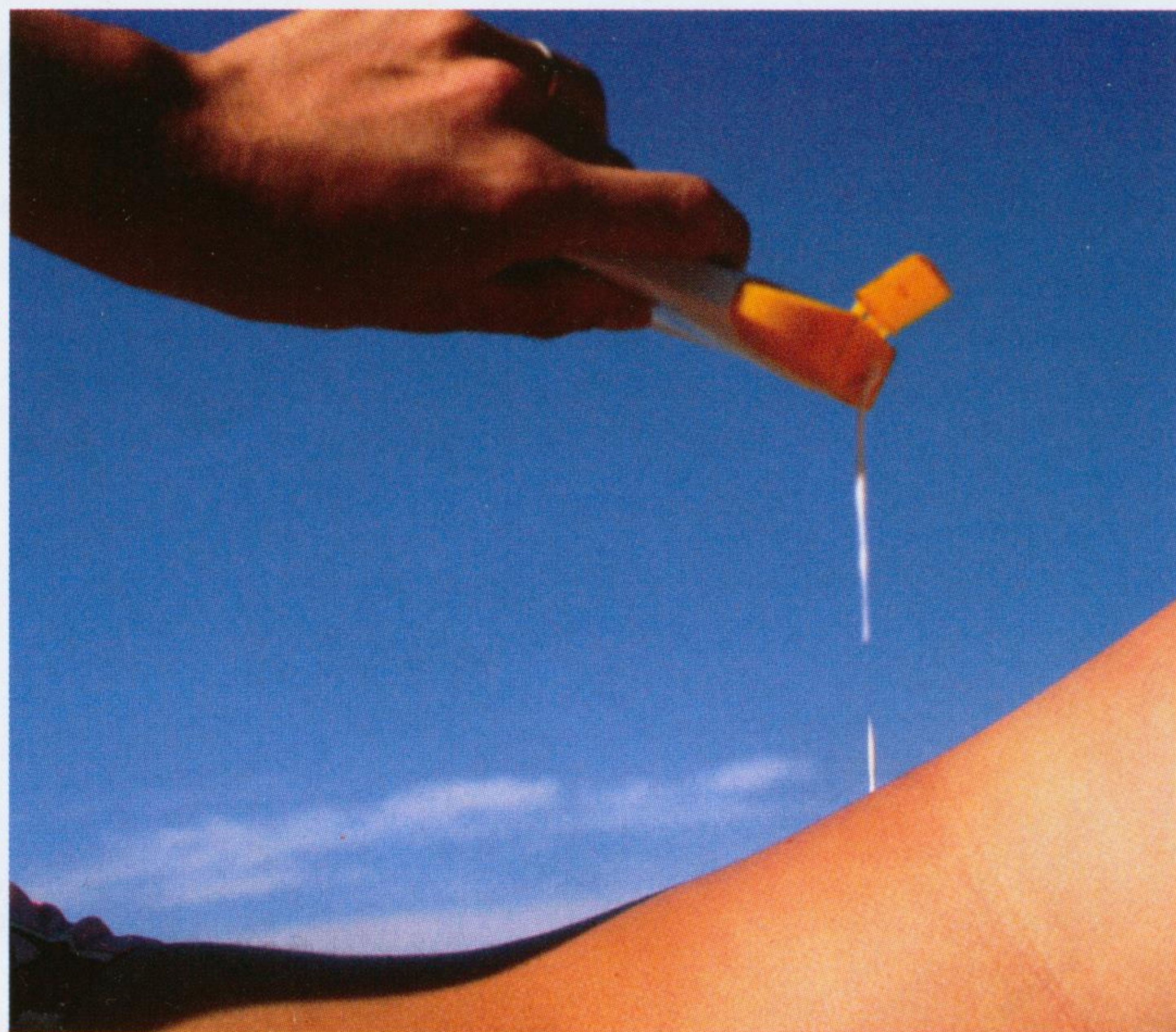
In the 1970s movie "Annie Hall", Woody Allen turns down a day at the beach with the off-hand remark, I don't tan, I stroke. Allen's pale complexion, compounded by living in sunless Manhattan, makes him something many northerners are: prone to damage from intense sunlight.

Still, travelers to the Caribbean want to bring home more than just t-shirts and a straw hat. Most strive to arrive with a deep, glowing tropical tan. But while that bronzed skin may appear to indicate a healthy, glamorous, jet-setting lifestyle (vitamin D is produced by sunlight) the fact remains that a tan is usually evidence of damage to the skin.

The problem is that our skin's natural self-defenses - the production of pigments that darken the surface - don't provide enough protection from the harmful rays of the sun. Whether at the beach, by the pool or on the golf course, you have to put up proper barriers between your skin and the sun.

Your choices are sunblock or sunscreen. Sun blocks, such as zinc oxide, literally block the sunlight, reflecting UV light. They also look like clown makeup. Sunscreen, on the other hand, is an invisible lotion that absorbs ultraviolet rays. These lotions allow the wearer to extend their time in the sun, with minimal damage, and - for the George Hamilton-wannabees out there - still allow tanning, albeit more slowly, as some UV rays penetrate.

Sunscreens are rated by the strength of their SPF (Sun Protection Factor). The SPF number, from 1 to 60, refers to the product's ability to screen or block out the sun's burning rays. The higher the number the better the protection, though no sunscreen protection is 100 percent.



*If you have light skin, choose a sunscreen with a higher SPF.
Pour une peau pâle, augmentez le FPS.*

Dans son film de 1977 Annie Hall, Woody Allen refuse d'aller à la plage en affirmant spontanément : « Je ne bronze pas, je carbonise. » Son teint pâle et sa vie à l'ombre de Manhattan rendent Allen très susceptible aux dommages du soleil intense.

Les voyageurs qui se rendent dans les Antilles veulent plus que des tee-shirts et un chapeau de paille. Ils font tout pour revenir avec un bronzage tropical rutilant. Mais si cette peau bronzée semble le signe d'une vie glamour, saine, très jet-set (la vitamine D est produite par la lumière du soleil), en vérité le bronzage est d'habitude la preuve d'un mauvais traitement infligé à la peau.

Les défenses naturelles de votre peau - qui produit des pigments qui l'assombrissent - ne vous protègent pas assez contre les rayons nocifs du soleil. À la piscine, sur la plage ou au golf, vous devez dresser des barrières entre votre peau et le soleil.

Vous avez le choix entre un écran solaire et un filtre solaire. Les écrans solaires comme l'oxyde de zinc bloquent littéralement la lumière du soleil en repoussant les ultraviolets. On dirait du maquillage pour les clowns. Quant aux filtres solaires, invisibles, ils absorbent les ultraviolets et permettent de prolonger le temps d'exposition avec une nocivité minimale. Et - pour ceux qui veulent ressembler à George Hamilton - on bronze, même lentement, parce qu'ils laissent passer un peu d'ultraviolets.

Ces filtres solaires sont classés selon la force de leur FPS (facteur de protection solaire). De 1 à 60, le FPS indique la capacité à filtrer ou à repousser les rayons brûlants du soleil. Plus il est fort, plus il protège, même si aucun filtre ne protège à 100 %.

Cont'd on page 16 Suite à la page 16

... If you have light skin, choose a sunscreen with a higher SPF

Pour une peau pâle, augmentez le FPS



For overall sun safety, the Canadian Dermatology Association and the Canadian Cancer Society offer the following recommendations:

- ☀ Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside to allow the active ingredients to soak into your skin. It should be re-applied generously and often (every 2 hours), especially after swimming or sweating.
- ☀ Use an SPF of 15 or higher. SPF 15 sunscreens block 93% of UVB rays. SPF 30 and higher sunscreens block 97% of UVB rays (note that SPF 30 is not twice as effective as SPF 15).
- ☀ If you have light skin, choose a sunscreen with a higher SPF. The more likely you are to burn, the higher the SPF you will need.
- ☀ Read the ingredients listed on the sunscreen label carefully. Make sure the product offers both UVA and UVB protection (labeled broad-spectrum).
- ☀ Don't forget your ears, nose, neck and bald spots, as these are areas where skin cancers most often occur. While you're at it, be sure to remember the backs of your knees and the tops of your feet.
- ☀ Wear sunglasses to help prevent damage to your eyes. Choose ones with even shading, medium to dark lenses with both UVA and UVB protection.
- ☀ Your lips need protection too. Use an SPF 15 sunscreen lip balm and re-apply as needed.
- ☀ Remember burning and tanning can occur on cloudy and hazy days. And although ultraviolet rays lose some intensity they can still penetrate water so be careful out there - don't let your guard down.
- ☀ Keep babies under one year out of direct sun. Because their skin is super sensitive they need extra protection.
- ☀ For ultimate protection, wear loose protective clothing and top it all off with a wide brim hat for extra protection.

L'Association canadienne de dermatologie et la Société canadienne du cancer donnent les conseils de sécurité suivants :

- ☀ Appliquer un filtre solaire au moins 20 minutes avant de sortir pour laisser votre peau absorber ses composants actifs. Il faut en remettre régulièrement une bonne couche (toutes les 2 heures), surtout quand on nage ou qu'on transpire;
- ☀ Utilisez un FPS de 15 ou plus. À 15, les filtres bloquent 93 % des UVB. À 30 et plus, ils bloquent 97 % des UVB (un FPS de 30 n'est pas deux fois plus efficace qu'un FPS de 15);
- ☀ Pour une peau pâle, augmentez le FPS. Plus vous risquez de brûler, plus le FPS doit être élevé;
- ☀ Lisez l'étiquette du filtre pour en connaître les composants. Vérifiez qu'il protège contre les UVA et les UVB (filtres « à large spectre »);
- ☀ N'oubliez pas les oreilles, le nez, le cou et les zones chauves, où les cancers de la peau apparaissent le plus souvent. Tant que vous y êtes, n'oubliez pas l'arrière des genoux et le dessus des pieds;
- ☀ Pour protéger vos yeux, portez des lunettes de soleil avec des verres moyens à foncés, sans dégradé, et une double protection contre les UVA et les UVB;
- ☀ Protégez aussi vos lèvres. Appliquez autant de fois que c'est nécessaire un baume pour les lèvres avec un FPS de 15;
- ☀ N'oubliez pas qu'on peut bronzer et brûler les jours de brume ou sous les nuages. Les ultraviolets perdent de leur intensité, mais peuvent pénétrer dans l'eau où il faut se protéger – soyez vigilant;
- ☀ N'exposez pas les bébés de moins d'un an au soleil direct. Il leur faut une protection supplémentaire parce que leur peau est très sensible;
- ☀ Enfin, portez des vêtements amples et un chapeau à large bord pour une protection supplémentaire.