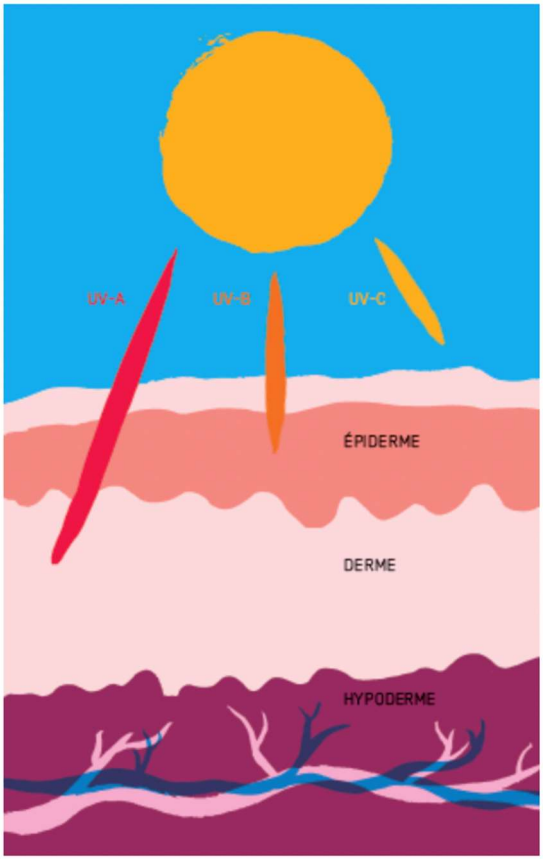
Les beaux jours arrivent, nous sommes de plus en plus nombreux à fréquenter les greens…..

Certes, le bronzage et son effet « Bonne mine » est agréable mais protégez-vous suffisamment des effets nocifs du soleil?

Petit rappel de l'OMS sur le rayonnement Ultraviolet (UV):

Le rayonnement



Le rayonnement UV est divisé en trois régions : les UVA, les UVB et les UVC.

Les UVC sont les UV les plus nocifs, mais ils sont complètement filtrés par l'atmosphère et n'atteignent pas la surface de la terre.

Les **UVB favorisent le vieillissement de la peau et l'apparition de cancers cutanés.**

Les **UVA favorisent également le vieillissement de la peau et l'apparition de rides**. Des études récentes laissent fortement à penser qu'ils **pourraient également favoriser le développement des cancers cutanés**.

Il est donc important de vous protéger des UVB mais aussi des UVA.

Quels facteurs environnementaux influent sur l'exposition d'une personne aux UV ?

Moment de l'année et de la journée

L'intensité des UV est la plus élevée au cours des mois d'été pendant les deux heures qui précèdent et qui suivent le midi solaire.

Evitez donc de jouer l'été de 10h à 16h moments où les rayons sont les plus nocifs.

Nuages et brume

Faire attention à ne pas sous-estimer la quantité de rayonnement UV traversant les nuages. **L'herbe**, le sol ou l'eau **réfléchissent 10** % du rayonnement UV.

Appliquez votre protection solaire même les jours nuageux.

Quand et comment appliquer votre crème solaire

Quand vous appliquez une crème solaire pour le visage, **comptez une demi-cuillère à café de produit**. Déposez une pointe de crème sur : front, nez, menton et joues, puis étalez-la en mouvements circulaires.

la protection solaire devrait toujours être la dernière étape dans votre routine de soin. Cela veut dire que vous l'appliquez **après votre sérum et votre crème hydratant**

Pensez aux vêtements anti-UV avec un UPF élevé (Ultraviolet Protection Factor ou indice de protection UV)

Conseils d'Olivier Rouillon, médecin fédéral national de la FFGolf et des équipes de France de golf. Service de médecine du Sport, hôpital de l'Hôtel-Dieu AP-HP.

Chez les golfeurs licenciés en France, le nombre de personnes touchées par un cancer de la peau est loin d'être marginal. Lors d'études récentes effectuées par des dermatologues lors de compétitions amateurs, il s'est avéré que **40 % des joueurs ou joueuses** examinés **présentaient des lésions de la peau** qui méritaient d'être surveillées de près et que **10 % de ce même échantillon étaient porteurs d'une lésion cancéreuse de la peau.**

Il faut mettre de la crème solaire juste avant de débuter votre partie. L'idéal est d'utiliser une protection solaire indice 50 UVA&UVB, en bonne quantité et en n'oubliant pas des zones comme le visage, le nez, le cou ou les oreilles et le crâne si nécessaire. Il faut penser aussi à **renouveler cette application au bout de neuf trous** car les phénomènes de transpiration diminuent la durée de la protection. Le port d'une casquette ou, encore mieux, d'un chapeau à bord large est fortement recommandé voir indispensable. Enfin, il faut prendre ces précautions lorsqu'il fait grand soleil, bien évidemment, mais aussi lorsque le temps est couvert et nuageux. En effet, 80 à 85 % des UV traversent la couche nuageuse !

En résumé :

- **Protection solaire indice 50 UVA&UVB**

- **Appliquer votre crème sur le visage, le cou, les oreilles, le crâne, les bras& jambes sans oublier le dos des mains**

- **Renouveler l'application au 9ème trou**

- **Appliquer votre crème mêmes le temps est nuageux**

- **Casquette ou chapeau à large bord (Il existe aujourd'hui des chapeaux anti UV)**

Porter des vêtements anti-UV avec un UPF élevé (**Ultraviolet Protection Factor** ou indice de protection UV)

Notre choix :

Intense Protect 50+ AVENE

PHOTOPROTECTION ultra large spectre. UVB UVA Lumière Bleue HEV.
• INVISIBLE, offre un fini transparent.

• RÉSISTANTE à la sueur*******.

ANTHELIOS La Roche Posay

PHOTODERM Bioderma