



Réservation santé

Bulletin d'information en santé-voyage
Directions de la santé publique

Vol. 1 N° 1
Septembre 1997

Laurentides • Lanaudière • Mauricie - Bois - Francs

Soleil et voyage, comment faire bon ménage ?



Par Chantal Saint-Dizier, médecin-conseil
Direction de la santé publique de Lanaudière

Nous savons depuis longtemps que les rayons ultraviolets (UV) ont un rôle à jouer dans le processus de vieillissement précoce de la peau et dans la formation de cancers de la peau. Deux types de rayons UV en sont responsables : les UVA et les UVB. Quelles sont leurs différences et comment

Les **UVB**, appelés «rayons brûlants», sont responsables des coups de soleil, ils agissent surtout sur la partie superficielle de la peau. Ces rayons atteignent leur niveau d'intensité maximale entre 11 heures et 15 heures. Jusqu'à récemment, les crèmes solaires protégeaient surtout contre ces rayons.

Les rayons **UVA**, appelés «rayons bronzants», stimulent la production de mélanine (pigmentation de la peau) et ils pénètrent plus profondément dans l'épaisseur de la peau, ce qui explique leur effet cancérigène. De plus, ils accentuent le vieillissement de la peau. Ils sont présents de façon constante toute la journée et ils traversent même le verre.

Ces différences entre les divers rayons UV expliquent pourquoi les cancers de la peau sont à la hausse chez les personnes qui ont utilisé, pendant des années, les filtres solaires ne bloquant que les UVB. En effet, se croyant protégées, ces personnes se sont exposées de façon prolongée aux UVA.

Pour savoir si un filtre solaire protège adéquatement contre les UVA et les UVB, il faut savoir lire les étiquettes (voir encadré).

Avez-vous déjà vérifié l'étiquette de votre filtre solaire préféré ?

Pour être efficace, un filtre solaire devrait avoir un FPS (facteur de protection solaire) de 15 ou plus et devrait contenir des substances qui protègent contre les UVB et les UVA.

- ☀ Les **cinnamates**, à une concentration de 7,5%, protègent très bien contre les UVB courts.
- ☀ Les **benzophénones** (ex. : oxybenzones, dioxybenzones), à une concentration de 4,5 %, protègent surtout contre les UVB moyens et un peu contre les UVA courts.
- ☀ Le **Parsol 1789**, à une concentration minimale de 2%, absorbe peu les UVB mais protège très bien contre les UVA courts.
- ☀ Le **méroxyl** est un excellent filtre d'UVA courts. Cette substance permet de plus une protection contre certaines allergies au soleil. Malheureusement, elle est encore peu utilisée.
- ☀ L'**oxyde de zinc** et le **dioxyde de titane** bloquent les UVA efficacement. En fait, ce sont les seuls produits qui protègent contre les UVA longs. Ils résistent cependant mal à l'eau et laissent souvent un film plus ou moins opaque sur la peau. On les retrouve surtout dans les filtres solaires ayant un FPS de 30 et ces écrans devraient être privilégiés lors d'une exposition prolongée au soleil.

Derniers petits conseils

Peu importe le filtre utilisé, il doit être appliqué 30 minutes avant l'exposition au soleil.

De plus, il doit être ré-appliqué au cours de la journée puisque la sueur, le frottement et la baignade vont en altérer l'efficacité et ce, même si ce filtre est dit «résistant à l'eau».



Cliniques santé-voyage

Il n'est pas nécessaire de planifier une expédition dans la brousse africaine ou un pèlerinage en Asie pour consulter à la clinique santé-voyage. N'hésitez pas à recommander à vos clients de s'adresser à la clinique santé-voyage pour y recevoir les conseils préventifs, prescriptions et immunisations appropriés. Voici à cet effet la liste des cliniques santé-voyage des régions des Laurentides, de Lanaudière et de Mauricie-Bois-Francis.

Laurentides

CLSC Jean-Olivier Chénier
Saint-Eustache (514) 491-1233

CLSC Arthur-Buies
Saint-Jérôme (514) 431-2221

CLSC d'Argenteuil
Lachute (514) 562-8581

CLSC des Pays d'en Haut
Sainte-Adèle (514) 227-1571

CLSC des Trois-Vallées
Sainte-Agathe-des-Monts (819) 326-3111

CLSC des Trois-Vallées
Saint-Jovite (819) 425-3771

CLSC des Hautes-Laurentides
Mont-Laurier (819) 623-1228

Lanaudière

Clinique Santé-Voyage de la Direction de santé
publique de Lanaudière
Repentigny (514) 582-2066

Clinique Familiale des Prairies
Notre-Dame-des-Prairies (514) 752-1050

CLSC Joliette
Joliette (514) 755-2111

CLSC Matawinie
Chertsey (514) 882-2488

CLSC Matawinie
Saint-Donat (819) 424-1511

CLSC Matawinie
Saint-Michel-des-Saints (514) 833-6334

Mauricie-Bois-Francis

CLSC Les blés d'or
Fortierville (819) 287-4442

CLSC Suzor-Côté
Victoriaville (819) 758-7281

CLSC de l'Érable
Plessisville (819) 362-3558

CLSC Drummond
Drummondville (819) 474-2572

CLSC du Rivage
Cap-de-la-Madeleine (819) 372-1316

CLSC Centre-de-la-Mauricie
Shawinigan (819) 539-8371

CLSC Vallée de la Batiscan
Saint-Tite (418) 365-7555

Carrefour de santé et des services sociaux de la
Saint-Maurice, La Tuque (819) 523-4581

Recommandations pour le Mexique

☐ **Vaccins recommandés :**

- ✓ mise à jour de la vaccination de base (diphtérie-tétanos-polio);
- ✓ immunisation contre l'hépatite A;
- ✓ vaccination contre la typhoïde dans certains cas (ex. : lors de séjours prolongés ou pour des voyageurs séjournant hors des circuits touristiques habituels et dans de mauvaises conditions sanitaires).

Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer au Mexique, sauf le vaccin contre la fièvre jaune qui est exigé si, avant d'entrer au Mexique, on transite par certains pays où sévit la fièvre jaune.

☐ **Malaria (ou paludisme) :**

- ✓ La malaria existe dans les régions rurales de plusieurs états du Mexique. Pour ce qui est des stations balnéaires, on considère qu'un risque est présent dans les stations balnéaires de l'État de Oaxaca (Huatulco, Puerto Escondido et Puerto Angel) ainsi que dans les petites stations balnéaires situées au sud de Cancun (ex. : Puerto Aventuras, Playa del Carmen). Toutefois, les risques sont minimes lors d'un séjour dans les grandes stations balnéaires suivantes : Acapulco, Puerto Vallarta, Manzanillo, Ixtapa, Mazatlan, Cabo San Lucas, Tuxpan et Cancun.

Il est important de vérifier auprès de la clinique santé-voyage si, en plus des précautions contre les moustiques, une médication préventive contre la malaria est nécessaire compte tenu de la destination et des activités prévues.

☐ **Diarrhée des voyageurs :**

- ✓ précautions avec l'eau et les aliments (boire de l'eau embouteillée, éviter les glaçons, manger des légumes et des fruits pelés ou cuits, manger des viandes ou des poissons bien cuits, éviter les salades et les mollusques, ainsi que les buffets lorsque c'est possible);
- ✓ lavage fréquent des mains;
- ✓ médication anti-diarrhéique si diarrhée (ex. : Imodium^{MD});
- ✓ il peut être utile d'apporter un traitement antibiotique à prendre en cas de diarrhée sévère.



RÉSERVATION-SANTÉ

Responsable de Publication

Sylvie Provost, médecin-conseil

Comité de rédaction

Yvon Doyon md
Sylvie Provost md
Chantal Saint-Dizier md

Publication

Les Directions de la santé publique
des Laurentides (514) 436-5669
de Lanaudière (514) 759-9900
de Mauricie-Bois-Francis (819) 693-3636



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous tenons à remercier Merck-Frosst
pour son appui financier à la production
de ce bulletin

 **MERCK FROSST**
Division Vaccins