

# Choix des vêtements pour se protéger des UV

Les vêtements absorbent ou bloquent le [rayonnement UV](#) nocif et restent l'une des formes les plus efficaces de protection contre les dommages causés par le soleil et [le cancer de la peau](#).

De plus, les vêtements de protection solaire sont le moyen le plus simple de rester en sécurité ; contrairement à la crème solaire, il n'est jamais nécessaire de renouveler la protection.

## UPF : Qu'est-ce que c'est et pourquoi c'est important ?

Le facteur de protection contre les ultraviolets (UPF) indique la quantité de [rayonnement UV](#) (UVB et UVA) qu'un tissu permettant d'atteindre votre peau. Par exemple, un tissu UPF 50 bloque 98 % des rayons du soleil et permet à 2 pour cent (1/50ème) de pénétrer, réduisant ainsi considérablement votre risque d'exposition.

**Ce que vous devez savoir** : un tissu doit avoir un UPF de 50.

Un UPF de 30 à 49 offre une très bonne protection, tandis que des taux UPF de 50 et plus sont excellents.

## L'indice de protection UV

Plus le maillage des fibres est serré, plus la protection UV est haute. Avant d'acheter un t-shirt anti-UV, il est primordial de bien se renseigner sur le niveau de protection, mesuré à l'aide de la norme UPF ([UV Protection Factor](#))

Lorsque la norme UPF d'un vêtement est située entre :

- 0 et 15, le vêtement n'est PAS considéré comme anti-UV.
- Entre 15 et 24, le vêtement filtre 93,3% à 95,9% des UV.
- Entre 25 et 39, le vêtement filtre 96% à 97,4% des UV.
- Entre 40 et 50, le vêtement filtre 97,5% à 98% des UV.

## En quoi l'UPF diffère-t-elle du SPF ?

L'UPF mesure la quantité de rayonnement UV qui peut pénétrer dans le tissu et atteindre votre peau. Le facteur de protection solaire, ou SPF, est basé sur le temps qu'il faut pour que la peau exposée aux UV soit rouge ; si vous brûlez après 20 minutes, si elle est utilisée correctement, un écran solaire SPF 15 peut protéger votre peau 15 fois plus longtemps.

Une autre distinction importante : l'UPF mesure à la fois les rayons UVB et UVA, tandis que le SPF ne mesure que les UVB.

## Qu'est-ce qui rend les vêtements ensoleillés sûrs ?

Oui, vos vêtements vous protègent du soleil, mais tous les tissus et les couleurs n'offrent pas une protection égale. Heureusement, vous avez plein d'options. Lorsque vous faites des achats de vêtements qui peuvent efficacement vous protéger des rayons nocifs, gardez ces facteurs à l'esprit :

**Couleur** : Les couleurs foncées ou brillantes empêchent les rayons UV d'atteindre votre peau en les absorbant plutôt que de leur permettre de pénétrer. C'est pourquoi ces couleurs offrent une meilleure protection que les teintes plus claires.

### **La densité du tissu :**

Plus la **matière** est **dense**, mieux elle protège du soleil.

Les tissus densément tissés, comme le denim, la toile, la laine ou les fibres synthétiques, sont plus protecteurs que le tissu pur, fin ou lâche. Vérifiez la sécurité solaire d'un tissu en le maintenant jusqu'à la lumière. Si vous pouvez voir à travers, le rayonnement UV peut facilement pénétrer le tissu et atteindre votre peau.

**Contenu** : La composition de votre tissu est vraiment importante. Le coton blanchi contient des lignines naturelles qui agissent comme des absorbeurs UV. Les polyester brillants et même les soies satinées légères peuvent être très protecteurs car ils reflètent les radiations. Les tissus de haute technologie traités avec des absorbeurs UV chimiques ou des colorants empêchent une certaine pénétration des rayons UV.

**Large** : L'habillement en vrac est préférable. Les vêtements serrés peuvent s'étirer et réduire le niveau de protection offert, car les fibres s'éloignent les unes des autres et laissent passer plus de lumière UV.

**UPF** : Certains fabricants de vêtements fournissent des étiquettes UPF, qui indiquent exactement la quantité de rayons du soleil que le vêtement peut protéger.

**Couverture** : Plus votre tenue couvre la peau, meilleure est votre protection. Dans la mesure du possible, choisissez des chemises à manches longues et des pantalons ou jupes longs.

**Activité** : Quel que soit l'UPF, si vos vêtements sont étirés ou mouillés, il perdra une partie de sa capacité de protection et deviendra plus transparent, exposant votre peau à plus de lumière UV.