

Le soleil, un ami qui ne vous veut pas que du bien!

Les menaces



Bon à savoir :

Le soleil est un ami dangereux certes, mais un ami tout de même. Il prévient notamment le rachitisme et active le processus de réparation osseuse grâce à la synthèse de la vitamine D. En été, 10 minutes de soleil suffisent à assurer notre besoin en vitamine D.



Pour en savoir plus:

www.cnrs.fr/Cnrspresse/n24a1.html

Le spectre solaire est composé d'ondes lumineuses. Certaines sont visibles à l'œil nu, d'autres pas: les ultraviolets (UV) et les infrarouges sont invisibles. Invisibles, mais pas inoffensifs. Les rayons UV sont en effet les plus nocifs pour la peau, tandis que la chaleur émane des infrarouges.

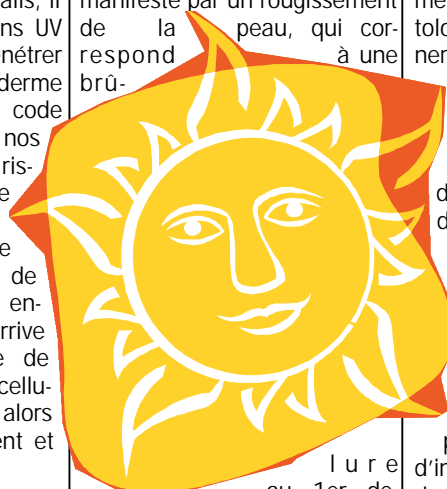
Sans entrer dans les détails, il faut savoir que les rayons UV sont susceptibles de pénétrer profondément dans l'épiderme où ils endommagent la code ADN (code génétique) de nos cellules et, partant, ils risquent d'en modifier le message génétique. Notre organisme dispose certes d'un mécanisme de réparation des cellules endommagées, mais il arrive que ce système cesse de fonctionner. Certaines cellules qui ont muté peuvent alors se diviser anarchiquement et produire une tumeur.

Bref, s'exposer au soleil n'est pas sans danger. La protection cutanée naturelle joue certes un rôle important: la pilosité, la sueur, la couche cornée ou encore les caroténoïdes assurent une protection contre le rayonnement solaire. Mais il faut savoir que chacun d'entre nous dispose à sa naissance d'un « capital soleil » qui lui permettra d'encaisser une quantité de soleil déterminée tout au long de sa vie. Ainsi, une surexposition d'un enfant au soleil réduit d'autant son capital et l'expose à de sérieux

problèmes, voire à un cancer cutané, à partir de l'âge adulte.

Les méfaits du soleil? Ils sont de deux types. Il faut d'abord parler des effets cutanés, puis des effets ophtalmologiques.

Le plus courant des maux liés au soleil demeure toutefois le coup de soleil (érythème). Il se manifeste par un rougissement de la peau, qui correspond à une brû-



lure au 1er degré, apparaissant de 30 minutes à six heures après l'exposition au soleil. Un coup de soleil peut tout aussi bien survenir à l'ombre, en raison de la réverbération des UV sur l'eau ou la neige par exemple. Les effets de l'érythème sont connus: d'abord la peau pèle, puis elle demeure très sensible aux rayons solaires.

Dans ce cas, la première chose à faire est d'appliquer du froid sur le coup de soleil. L'effet de rafraîchissement doit durer plusieurs minutes de

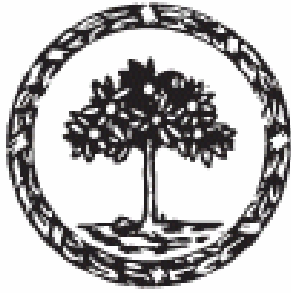
manière à stopper la brûlure à l'intérieur de la peau.

Le troisième effet indésirable du soleil relève du vieillissement cutané. Il est provoqué par l'altération prématurée de l'épiderme et du derme. Enfin, le soleil est susceptible de provoquer des cancers de la peau. Il s'agit-là d'un phénomène très fréquent. Le dermatologue sera appelé à examiner toute lésion, tache suspecte ou bouton. Il est important d'observer soi-même toute modification d'un bouton ou d'une tache, dans sa couleur, son étendue, sa forme.

Au moindre doute, il faut impérativement consulter un spécialiste.

Enfin, l'insolation guette les personnes qui se surexposent au soleil. En cas d'insolation, la victime souffre de déshydratation, présente des maux de têtes (parfois doublés de vomissements) et une forte fièvre accompagnée de frissons. Pour un rétablissement, on préconisera beaucoup de repos et, impérativement, de l'obscurité.

Quant aux effets ophtalmologiques, ils consistent en un risque majeur de tumeur maligne à la rétine et de cataracte précoce. Les lunettes gadget sont en outre à proscrire: seule une protection contre les UV protège efficacement.



Comment choisir sa protection solaire?

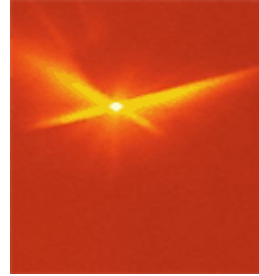
Pour chaque produit sont indiqués des indices de protection théorique pour les UV. Plus cet indice est élevé, plus vous pouvez prolonger votre exposition au soleil avant d'en subir les effets néfastes. En théorie, un indice 6 signifie que le protecteur solaire multiplie par 6 le temps durant lequel votre peau peut être exposée avant le coup de soleil. Ainsi, un coup de soleil qui devrait intervenir en 30 mn n'intervient qu'en 3 h. Cet indice théorique est calculé en laboratoire dans des conditions idéales, notamment en étalant 2 mg de crème par centimètre carré de peau. Or, en réalité, la dose employée par l'utilisateur est très proche de 0,7 milligrammes par cm² ! En plus de la quantité réellement appliquée, il est nécessaire de tenir compte des facteurs suivants : fréquence de répétition de l'application (à renouveler toutes les 2 heures), bain intercurrent, le séchage après le bain transpiration...

Bien connaître son type de peau

Notre type de carnation est déterminé par un gène présentant trois variantes différentes : roux, blond, brun, et un gène d'amplification de la production de mélanine. On distingue ainsi six combinaisons, appelées phototypes, déterminantes dans la sensibilité aux UV. Le phototype d'un individu dépend de la sensibilité de la peau au soleil et de son aptitude à bronzer; cela va des plus sensibles aux mieux protégés.

Le type I est caractérisé par une peau blanche, des yeux bleus, des cheveux blonds ou roux, de nombreuses éphélides (taches de rousseur). Les

porteurs de ce phototype ont une capacité de réaction et de protection à l'exposition so-



laire limitée. Ils produisent un type de mélanine caractéristique : la phéomélanine ou mélanine rouge, inapte à jouer un rôle protecteur. C'est chez ces

individus que l'on trouve 95 % des cancers de la peau.

Plus on monte dans l'échelle de gradation du type de peau, plus la peau dispose d'une protection valable. Ainsi, le type V, d'aspect foncé, réagit peu ou pas à la lumière solaire et se pigmente aisément. Seule l'eumélanine, ou mélanine noire, assure une réelle protection vis-à-vis des UV. C'est celle que l'on trouve chez les gens à la peau noire ou mate. A part les personnes ne produisant que de l'eumélanine en grande quantité, tous les autres types sont, à des degrés divers, sensibles au soleil.

Les comportements à éviter absolument

- ? Évitez l'exposition au soleil entre 11 heures et 15 heures, heures les plus chaudes de la journée dans notre pays (cela varie en fonction du point du globe où l'on se trouve).
- ? Évitez les expositions prolongées.
- ? Portez des lunettes de soleil enveloppantes. Utilisez des verres solaires offrant la meilleure protection contre les rayons ultraviolets.
- ? Portez des vêtements secs (un vêtement mouillé laisse passer plus de rayons), de couleur (les couleurs foncées protègent mieux contre les rayonnements visibles et les UV), dont le tissu est tissé serré (coton, soie, polyester).
- ? N'oubliez pas le chapeau, à large bord (au moins 7 cm).
- ? Jetez les crèmes solaires utilisées l'année précédente.
- ? Protégez-vous avant d'aller nager .
- ? Ne vous parfumez pas avant une exposition.
- ? Portez une attention particulière aux enfants : l'exposition au soleil avant 20-30 ans et a fortiori les coups de soleil durant cette période sont des facteurs majeurs de risque de cancer de la peau.
- ? Adoptez toutes ces mesures même par temps nuageux : jusqu'à 90% des rayons ultraviolets peuvent traverser les nuages, et ils ne procurent pas de sensation de chaleur.

BON A SAVOIR En altitude, la quantité d'UV reçue augmente de 10 % lorsque l'on monte de 1.000 mètres.

La plupart des surfaces naturelles comme l'herbe, la terre et l'eau réfléchissent moins de 10 % du rayonnement UV incident. En revanche, la neige en réverbère près de 80 % et le sable de 10 à 25 %.

Les UVB sont bloqués par la vitre, les UVA ne le sont pas.

Le parasol protège des UVB directs, moins des UVA et pas de la lumière réfléchiée.

L'ingestion de capsules orales, les autobronzants et les séances en cabine de bronzage ne protègent pas des effets néfastes du soleil.

Une crème hydratante procurera peut-être une sensation de bien-être, mais ne réparera pas les dommages causés à la peau par le soleil.

Certains médicaments

(dits photosensibilisants) peuvent provoquer des réactions sous l'effet du soleil. Informez-vous auprès de votre pharmacien. L'utilisation de certains médicaments ou certaines maladies peuvent provoquer

Les femmes enceintes et celles qui prennent la pilule contraceptive sans protection au soleil risquent des taches brunes (chloasma) sur les joues et le front. On conseille une protection solaire d'indice élevé (au moins 40).