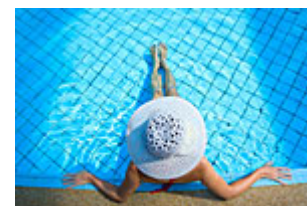




Ce dossier vous est offert par votre pharmacien
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

Bronzer en toute sécurité (07/2009)

Essentiel à notre organisme, le soleil intervient notamment dans la production de la vitamine D, une substance nécessaire pour notre squelette et plus généralement pour notre santé. Il n'est toutefois pas question de s'exposer sans modération et surtout sans protection. Pour ne tirer parti que des bienfaits du soleil, quelques précautions s'imposent.



Protection n°1 : la crème solaire

Faire bronzette sans préalablement s'enduire de crème solaire ? Mais vous n'y pensez pas ! Vous ne bronzeriez pas plus vite et vous vous exposerez surtout à un risque important de mélanome, celui-ci étant le cancer de la peau le plus agressif. Le premier geste santé consiste donc à s'équiper en crème solaire. Mais comment faire son choix parmi la pléthore de produits proposés ? Voici quelques conseils pour décrypter les informations que l'on retrouve sur un pot de crème.

1. *Le facteur de protection solaire*, repris sur le flacon sous la dénomination *SPF*, est le degré d'efficacité de la crème contre les rayons ultraviolets B (UVB) responsables des coups de soleil :
 - SPF 6 à 10 : faible protection.
 - SPF 15 à 25 : protection moyenne.
 - SPF 30 à 50 : haute protection.
 - SPF supérieur à 50 : très haute protection.
2. *La mention UVA* vous assure une protection contre les rayons ultraviolets A, responsables du vieillissement prématuré de la peau.
3. *La mention waterproof* vous assure une protection lorsque vous vous baignez. Toutefois si votre baignade est de longue durée, il est préférable de remettre de la crème en cours de bain. De même, pour une protection optimale, ré-enduisez-vous de crème dès que vous sortez de l'eau.
4. *La mention « écran total »* ne devrait bientôt plus apparaître sur les flacons de crème solaire, elle est désormais interdite car aucune crème n'est capable de filtrer l'ensemble du rayonnement solaire.

A noter : il n'est pas nécessaire de dépenser des fortunes pour de la crème solaire. Une étude récemment menée sur des produits d'indice de protection 15 à 20 indique que crèmes chères et crèmes bon marché sont équivalentes d'un point de vue efficacité.

Quel indice choisir ? Tout dépend de votre type de peau et des conditions d'exposition au soleil.



L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé a récemment défini des critères précis pour vous aider à déterminer votre type de peau et l'intensité de l'exposition.

A. Type de peau :

1. Peau extrêmement sensible au soleil: personnes à peau blanche laiteuse, taches de rousseur, cheveux roux; personnes prenant toujours des coups de soleil lors d'expositions solaires, antécédents de cancers cutanés.
2. Peau sensible au soleil : personnes à peau claire, souvent quelques taches de rousseur et/ou cheveux blonds vénitiens ou auburn; personnes prenant souvent des coups de soleil lors d'expositions solaires, mais pouvant avoir un hâle.
3. Peau intermédiaire: personnes à peau claire bronzant assez facilement, ne prenant des coups de soleil que lors d'expositions très intenses.
4. Peau assez résistante: personnes à peau mate bronzant facilement sans jamais prendre de coups de soleil.

B. Conditions d'exposition

1. Exposition extrême : glaciers, tropiques...
2. Exposition importante : plages, activités extérieures longues...
3. Exposition modérée : vie passée au grand air.

	Exposition modérée	Exposition importante	Exposition extrême
Peau extrêmement sensible au soleil	SPF 30-50	SPF > 50	SPF > 50
Peau sensible au soleil	SPF 15-25	SPF 30-50	SPF > 50
Peau intermédiaire	SPF 6-10	SPF 15-25	SPF 30-50
Peau assez résistante	SPF 6-10	SPF 6-10	SPF 15-25

Protection n°2 : les lunettes, le baume à lèvres et le couvre-chef

On a tendance à l'oublier mais la peau n'est pas la seule partie du corps à profiter du soleil ! Les yeux, les lèvres et la tête sont tout autant exposés aux rayons ultraviolets. Ainsi, prévoyez dans vos bagages des lunettes de soleil équipées de verres anti-UV et affichant la mention CE. Celle-ci vous assurant de la qualité protectrice de vos lunettes. Pour vos lèvres et votre tête, beurre de cacao et couvre-chefs en tout genre feront l'affaire.



Protection n°3 : une exposition sous contrôle

Une fois bien équipé, reste à tenir compte de quelques règles de base. On ne s'expose pas n'importe quand, n'importe comment !

1. Avant toute chose, on *s'enduit de crème solaire sur tout le corps* en prenant garde à n'oublier aucun endroit, quitte à se faire aider. Ce n'est pas parce certaines zones du

corps sont plus difficile à couvrir de crème que le soleil ne les atteints pas. Si votre objectif est de rentrer de vacances en arborant une peau bien hâlée, soyez rassuré : la crème solaire n'empêche pas de bronzer, juste de brûler.

2. *Attendre 30 minutes* avant de s'exposer. Pourquoi ? Pour laisser le temps aux filtres anti-UV de pénétrer dans les couches supérieures de l'épiderme.
3. Renouveler l'opération *toutes les deux heures*.
4. *Eviter de prendre le soleil entre 12 et 15h*, heures auxquelles le soleil est le plus agressif.

Prenez garde à respecter ces conseils même quand le risque ne semble pas présent :

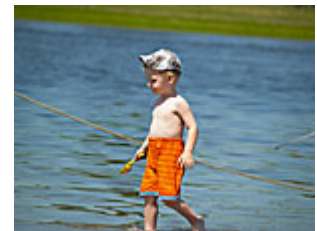
1. Avant et après une baignade. Si vous restez en surface, l'eau ne protège pas des rayons ultraviolets.
2. Quand vous êtes déjà bronzé.
3. Quand le temps est nuageux : les ultraviolets passent à travers les nuages.
4. Quand il y a du vent.
5. Dès que vous allez dehors et qu'il y a du soleil même si le but n'est pas de se faire bronzer. Quand vous faites le jardin, par exemple.

Protection n°4 : une crème solaire bien conservée.

Comme tout produit de beauté, la crème solaire possède une date de péremption au-delà de laquelle elle n'est plus assez efficace pour vous protéger des brûlures. Vous ne trouverez pas de date précise sur votre flacon de crème mais bien une mention du type « 10M » placée dans un petit pot. Cela signifie que le produit reste efficace 10 mois après la première utilisation. Pour garantir une efficacité maximale refermez bien le pot de crème après chaque utilisation et évitez de le laisser traîner en plein soleil.

Cas particulier : les enfants

En dessous d'un an, il est tout à fait interdit d'exposer un enfant directement au soleil. Passé cet âge, l'exposition directe est également déconseillée mais allez faire comprendre ça à un marmot qui a décidé de jouer dans le sable... A vous donc de prendre toutes les précautions de rigueur pour que ce moment de détente ne vire pas au cauchemar.



1. Dans la mesure du possible, faites le rester à l'ombre d'un parasol.
2. Habillez-le(s) de vêtements couvrants
3. Mettez de la crème solaire sur le visage et les zones exposées
4. Faites-lui porter un chapeau aux larges bords ou une casquette
5. Mettez-lui des lunettes de soleil
6. Si le soleil est fort laissez-lui ses vêtements pour se baigner, il sera mieux protégé.
7. Faites le(s) boire souvent

Se protéger avant d'aller au soleil ?

Préparer sa peau au soleil c'est possible ! Comment ? En mangeant des aliments riches en bêta-carotènes et en lycopène. Il s'agit notamment des carottes, des tomates (surtout cuites pour le lycopène), des abricots, les brocolis et les épinards. Grâce à leurs propriétés antioxydantes, ces

éléments permettent de lutter contre les radicaux libres, des molécules produites par le soleil, qui endommagent les cellules de la peau et favorisent son vieillissement.

En revanche, balayez l'idée reçue voulant que quelques séances de banc solaire vous préparent au soleil. Les dermatologues s'accordent à dire que cette pratique ne protège absolument pas des méfaits du soleil et qu'elle incite, en outre, à se protéger moins lorsqu'on est au soleil.

Hydratez-vous !

Quand il fait chaud, il est important d'hydrater son organisme en buvant beaucoup d'eau. Par contre, évitez l'alcool qui déshydrate et qui ne fait pas vraiment bon ménage avec le soleil. Ce dernier



accentue les effets de l'alcool, ce qui peut être très dangereux en cas de baignade.

Pensez également à votre peau après l'exposition au soleil et hydratez-la à l'aide d'une crème hydratante. Cette dernière couche de crème de la journée rendra votre peau plus belle et lui permettra aussi de ne pas peler.

Voilà vous êtes prêt pour des vacances ensoleillées en toute sécurité. Dernier petit conseil, si les séances quotidiennes de pose de crème solaire vous pèsent et que vous envisagez d'être moins rigoureux, gardez à l'esprit qu'elles sont un passage obligé pour éviter les complications parfois graves plus tard.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

© Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be