



## BRONZER EN TOUTE SÉCURITÉ

1/4

*Le soleil est une source de bien - être. Pensez à sa chaleur bienfaisante. Pensez à sa chaleur bienfaisante et à l'indispensable vitamine D, qui ne peut être produite que sous l'effet du soleil. Néanmoins, il peut aussi être dangereux pour notre santé. Ses rayons ultraviolets (les rayons UV) peuvent abîmer les yeux et provoquer la cataracte (opacification du cristallin pouvant évoluer vers une perte de la vision). En outre, ils sont aussi responsables d'un vieillissement accéléré de la peau, de coups de soleil, d'affections cutanées et, dans les cas extrêmes, de cancers de la peau. C'est pourquoi, il est très important de vous protéger lors de vos expositions aux rayons solaires. Vous trouverez dans ce dépliant des conseils pour vous protéger au mieux du soleil.*

### **Pourquoi les rayons solaires sont - ils nocifs pour ma peau ?**

Les rayons solaires peuvent être aussi bien visibles qu'invisibles. Parmi les rayons invisibles, les rayons UVA et UVB atteignent notre peau et y pénètrent :

- ♦ Rayons UVA pénètrent le plus profondément dans la peau et **accélèrent le vieillissement cutané** ;
- ♦ Rayons UVB sont à l'origine des **coups de soleil**.

Tant les rayonnements UVA qu'UVB peuvent favoriser l'apparition de **cancers cutanés**.

Sous l'influence des rayons UV, notre peau produit un pigment, la **mélanine**, qui nous fait apparaître bronzé. Il s'agit d'une réaction de protection de notre peau aux rayonnements ultraviolets. Toutefois, cette coloration brune offre seulement une très faible protection face aux dangers du soleil. Une peau bronzée nous protège uniquement contre les coups de soleil, comme le ferait un SPF (Sun Protection Factor ou facteur de protection solaire) de 2 ou 3 ...

*Un bon produit solaire doit être actif tant contre les UVA que les UVB.  
Le logo ci - contre est alors présent sur l'emballage.*

UVA

### **Certaines personnes sont - elles plus sensibles que d'autres à ces risques ?**

La protection offerte par la mélanine contre le soleil explique pourquoi les personnes qui ont une peau plus sombre ressentent moins rapidement les effets néfastes du soleil que celles qui ont une peau de couleur pâle. Les personnes qui brûlent rapidement sont aussi celles qui présentent un risque plus élevé de cancer de la peau. Bien qu'une peau sombre soit moins à risque de développer un cancer cutané, ces personnes doivent aussi se protéger du soleil. Un cancer cutané est moins rapidement détecté sur une peau foncée et sera donc découvert à un stade déjà plus évolué et plus dangereux.

On distingue **4 types de peau**. Pour connaître le facteur de protection solaire adapté à votre type de peau, vous trouverez un tableau pratique à l'arrière de ce dépliant. Le produit solaire adapté pour vous - même n'est pas nécessairement idéal pour les autres membres de la famille. Il dépend du type de peau et aussi de la saison.

**Certains médicaments peuvent vous rendre plus sensibles au soleil.** peuvent vous rendre plus sensibles au soleil. Certains antidouleurs, anti - allergiques, diurétiques et antibiotiques peuvent être à l'origine de réactions allergiques ou favoriser les coups de soleil. Informez - vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

**Qu'est - ce qui influence la quantité de rayonnement solaire à laquelle nous sommes exposés ?**

La quantité de rayonnement solaire qui atteint notre peau (= intensité du rayonnement solaire) dépend :

- ♦ De la **situation géographique** et de l'**altitude**. Il y a plus de rayons ultraviolets en haute montagne, de même que dans les pays proches de l'équateur ;
- ♦ De la **période de l'année**, du **moment de la journée**. En été et durant les heures en milieu de journée, le soleil est plus haut et plus de rayons UV pénètrent dans la peau. C'est pourquoi, il faut éviter les baignades de soleil entre 12 et 16 heures ;
- ♦ Des **conditions climatiques**. Un ciel nuageux protège contre le soleil, mais cette protection n'est pas complète. Jusqu'à 80 % des rayons solaires traversent les nuages. Ce qui explique pourquoi il est possible de brûler même lorsqu'il fait nuageux. Pour vous aider à évaluer la quantité de rayonnement solaire présente chaque jour, l'index UV est communiqué quotidiennement au cours du bulletin météo. Au plus cet index est élevé, au plus le rayonnement solaire est intense et au plus il est nécessaire de se protéger du soleil. Il faut se protéger à partir d'un index UV de 3. A partir de 8, il faut éviter les activités en plein air aux heures les plus chaudes de la journée ;

**Index UV faibles**

Il n'est pas nécessaire de se protéger.  
Vous pouvez rester à l'extérieur en toute sécurité.

**Index UV modérés ou élevés**

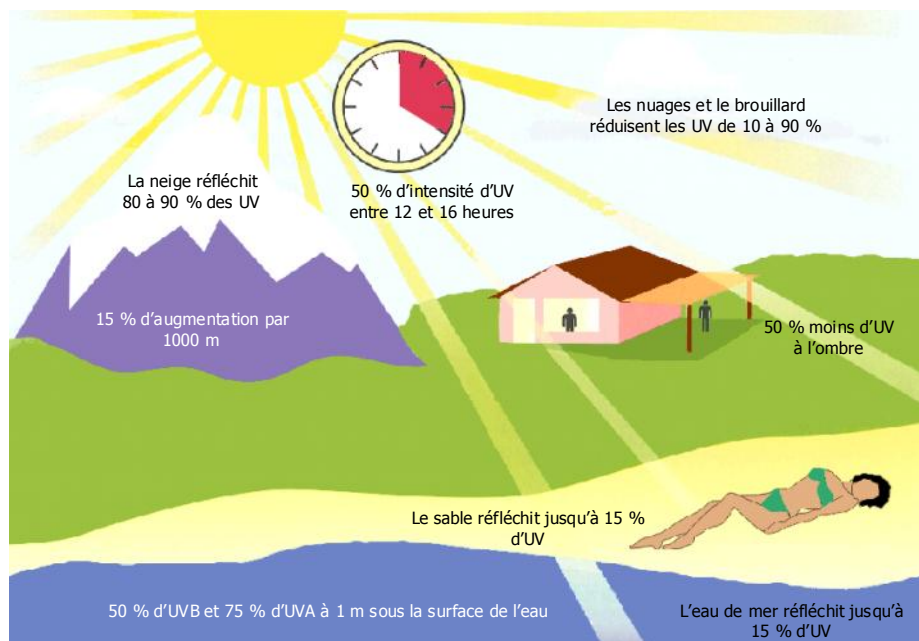
Recherchez l'ombre au milieu de la journée.  
Protégez - vous avec vêtements, chapeau, lunettes de soleil et crème protectrice.

**Index UV très élevés ou extrêmes**

Évitez d'être à l'extérieur aux heures chaudes de la journée.  
Recherchez toujours l'ombre.  
Vêtements protecteurs, chapeau, lunettes de soleil et crème protectrice sont incontournables.



- ♦ De la **réverbération** de la lumière solaire. La neige, le sable et l'eau peuvent renvoyer les rayons du soleil vers la peau.



**Si vous avez d'autres questions, demandez conseil à votre pharmacien !**



## Comment puis - je me protéger ?

- ◆ Evitez de vous exposer trop fréquemment et évitez les coups de soleil. Tenez compte de l'index UV renseigné au cours du bulletin météo ;
- ◆ Evitez le soleil aux heures les plus chaudes de la journée, c'est - à - dire de 12 h à 16 h en été ;
- ◆ Portez des vêtements et des accessoires de protection comme un chapeau ou des lunettes de soleil ;
- ◆ Utilisez un filtre solaire adapté.

## Produits solaires : comment les utiliser ?



Les produits solaires n'offrent jamais une protection à 100 %. Et ce n'est pas parce que vous vous êtes enduit de crème solaire que vous pouvez vous exposer sans restriction. Des protections supplémentaires comme un T - shirt ou un chapeau restent un must !

- ◆ Appliquez suffisamment de crème solaire. Le facteur de protection solaire, indiqué sur l'emballage, n'est atteint, pour le corps d'une personne adulte moyenne, que si vous appliquez l'équivalent de 6 cuillères à café de produit (environ 36 g). Ce qui est considérablement plus que ce que l'on applique habituellement. Appliquer trop peu de produit solaire réduit sensiblement la protection solaire et augmente le risque de brûlures ;
- ◆ Appliquez le produit solaire avant de vous exposer au soleil. Il faut compter entre 15 et 20 min. pour que les filtres solaires aient bien pénétré dans la peau ;
- ◆ Répétez l'application toutes les 2 heures afin de conserver une bonne protection. Appliquez le produit plus fréquemment si vous nagez, après vous être essuyé ou si vous transpirez abondamment.

## Comment protéger mes enfants ?




Les enfants sont particulièrement vulnérables au soleil. Leur peau est très sensible et ne dispose pas encore de tous les mécanismes de protection naturelle. Par ailleurs, les enfants sont fréquemment dehors et sont donc souvent en contact avec la lumière du soleil.

Gardez les enfants jusqu'à 1 an à l'abri du soleil ! Veillez à ce que les bébés restent à l'ombre et placez un parasol sur la poussette. Les enfants de plus d'un an doivent jouer à l'ombre entre 12 et 16 heures. On leur appliquera une protection d'un SPF minimum de 30. Pour les enfants entre 1 et 3 ans, il est également recommandé d'exposer uniquement les bras et les jambes et de protéger le reste du corps avec des vêtements.

## Qu'est - ce que le SPF ?

SPF signifie "Sun Protection Factor" et indique la protection offerte par le produit solaire. Le SPF indique uniquement la protection contre les rayons UVB. Les rayons UVA étant tout aussi dangereux, choisissez un produit qui protège contre les deux types de rayonnements.

Classe de protection	SPF indiqué Facteur de protection UVB	Facteur de protection UVA = Au moins 1 / 3 du facteur de protection UVB
Protection faible	6	Indiqué par le logo : 
	10	
	15	
Protection moyenne	20	
	25	
	30	
Protection haute	50	
	50+	
Protection très haute	50+	

## Combien de temps puis - je conserver un produit solaire ?

Les produits solaires ont une durée de validité limitée. Sur l'emballage du produit est indiquée la durée pendant laquelle vous pouvez conserver votre produit après ouverture. 12 M signifie que le produit peut être utilisé au maximum 12 mois après ouverture. Indiquez la date d'ouverture sur l'emballage. N'exposez pas vos produits solaires en plein soleil.



## COMMENT CHOISIR UN PRODUIT SOLAIRE ? SUIVEZ LE GUIDE ! \*

### 1. Déterminez votre type de peau ?



**Sujet extrêmement sensible au soleil - peau de type 1 :** sujet à peau blanche laiteuse, généralement cheveux roux ou blonds clairs, taches de rousseur abondantes, sujet prenant toujours des coups de soleil lors de l'exposition au soleil, aucune aptitude au bronzage et/ou antécédents de cancers cutanés.  
Attention : sans protection, un coup de soleil peut survenir après 5 à 10 minutes d'exposition.



**Sujet sensible au soleil - peau de type 2 :** sujet à peau claire, généralement cheveux blonds à châains clairs, souvent quelques taches de rousseur, sujet prenant souvent des coups de soleil lors de l'exposition au soleil, mais pouvant avoir un hâle léger.  
Attention : sans protection, un coup de soleil peut survenir après 10 à 20 minutes d'exposition.



**Sujet à peau intermédiaire - peau de type 3 :** sujet à peau claire, cheveux blonds foncés, châains ou bruns, généralement pas de taches de rousseur, peau peu sujette au coup de soleil, bronzant facilement.  
Attention : sans protection, un coup de soleil peut survenir après 20 à 30 minutes d'exposition.



**Sujet à peau assez résistante - peau de type 4 :** sujet à peau mate, cheveux bruns à noir, coup de soleil rare, bronzant très facilement.  
Attention : sans protection, un coup de soleil peut survenir après 30 à 45 minutes d'exposition.

### 2. Évaluez les conditions d'ensoleillement



**Exposition extrême** (glaciers, tropiques, etc.)







**Exposition importante** (plages, activités extérieures de longue durée, etc.)



**Exposition modérée** (ciel nuageux, début de matinée, fin d'après - midi)

### 3. Choisissez la classe de protection adéquate

			
<b>Enfants de plus d'un an</b> 	HAUTE PROTECTION SPF 30 - 50 + UVA	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50 <sup>+</sup> + UVA	Eviter si possible toute exposition directe au soleil  Si c'est impossible : TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50 <sup>+</sup> + UVA
<b>Type de peau 1</b>	HOGUE PROTECTION SPF 30 - 50 + UVA	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50 <sup>+</sup> + UVA	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50 <sup>+</sup> + UVA
<b>Type de peau 2</b>	PROTECTION MOYENNE SPF 15 - 25 + UVA	HOGUE PROTECTION SPF 30 - 50 + UVA	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50 <sup>+</sup> + UVA
<b>Type de peau 3</b>	FAIBLE PROTECTION SPF 6 - 10 + UVA	PROTECTION MOYENNE SPF 15 - 25 + UVA	HAUTE PROTECTION SPF 30 - 50 + UVA
<b>Type de peau 4</b>	FAIBLE PROTECTION SPF 6 - 10 + UVA	PROTECTION MOYENNE SPF 15 - 25 + UVA	PROTECTION MOYENNE SPF 15 - 25 + UVA

\* d'après "www.soleilmalin.be", une initiative fédérale.

**Cette information vous est offerte par votre pharmacien !**

**Cachet de la pharmacie :**