



Se protéger du soleil

Le plaisir d'être en plein air et de profiter toute l'année du soleil à la plage, à la montagne ou à la campagne, ne doit pas nous faire oublier ses dangers et les précautions à prendre pour éviter les conséquences dangereuses pour la santé.

Un ami pour la vie

Le soleil nous apporte une sensation de bien-être grâce à la chaleur due aux infrarouges et à la lumière.

- Il est un régulateur de notre horloge interne : grâce à la lumière perçue par la rétine, le cerveau sécrète une hormone qui optimise le rythme éveil-sommeil.
- Il permet la synthèse de la vitamine D, nécessaire à la fixation du calcium sur les os.

Un ennemi qui veut notre peau

L'exposition au soleil n'a pas que des bénéfices pour la santé. Voici un tour d'horizon des principaux risques en cas d'abus.

- **Risques pour la peau** : le soleil provoque des coups de soleil (brûlures), un vieillissement prématuré, des allergies et, dans les cas les plus graves, des cancers (mélanomes et carcinomes). L'exposition chronique, même sans coup de soleil, peut avoir le même effet.





- **Risques pour les yeux** : des lésions graves peuvent apparaître à court terme comme l'ophtalmie des neiges, appelée également le « coup de soleil de l'œil », et à long terme comme la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
- **Le coup de chaleur et l'insolation** sont les conséquences d'une trop longue exposition au soleil et à la chaleur et touchent surtout les enfants. En l'absence de traitement, les conséquences peuvent aller jusqu'au coma et la mort.
- Le soleil peut **altérer les défenses immunitaires** et favoriser d'autres cancers en plus des cancers cutanés.

Les rayons UV

Les dangers du soleil, ce sont les rayons ultraviolets (UV) qui sont de 3 types :

- Les **UVB** sont absorbés à 90 % par la couche d'ozone et représentent 5 % des UV solaires qui parviennent à la surface de la Terre. A court terme, ils provoquent l'apparition des coups de soleil. A long terme, ils présentent des risques de cancers de la peau, de cataracte.
- Les **UVA sont moins filtrés par l'atmosphère**. Ils pénètrent profondément dans la peau et contribuent à l'apparition de certains cancers, au vieillissement précoce de la peau, à la cataracte.
- Les **UVC** sont dangereux et presque entièrement arrêtés par l'atmosphère, sauf en cas de trou de la couche d'ozone.

Des précautions simples

Bon nombre de vacanciers sont victimes de coups de soleil ou coups de chaleur à force de s'être exposés au soleil de longues heures aux périodes les plus chaudes de la journée sans aucune protection...Voici quelques précautions simples à prendre pour se protéger du soleil :

- Évitez de rester au soleil **entre 12h et 16h** car ses rayons sont alors verticaux et pénètrent facilement dans la peau
- Équipez-vous au minimum d'un **chapeau et de lunettes de soleil**, en vérifiant que celles-ci filtrent bien 100 % des ultraviolets. Pensez également à porter des **vêtements amples et légers** (tee-shirt...) et à vous munir d'un **parasol**
- Utilisez une **crème solaire adaptée à votre phototype**, en n'hésitant pas à demander conseil à votre pharmacien. Renouvelez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade
- Certains médicaments augmentent la sensibilité de la peau au soleil et peuvent provoquer des réactions (rougeurs, plaques d'eczéma...). Vérifiez sur la notice que l'exposition au soleil n'est pas déconseillée

Les dangers du rayonnement

Prenez garde aux **nombreux pièges solaires** : le parasol ne protège pas complètement puisque les rayons du soleil se réfléchissent sur le sable, la sensation de fraîcheur donnée par une baignade ou le vent ne font que donner l'illusion de ne pas être touché par le soleil, les nuages ne bloquent qu'une infime partie des rayons solaires et certaines surfaces réfléchissantes comme le sable, l'eau et la neige augmentent sensiblement les risques...

Évitez l'usage des cabines UV. Le rayonnement émis équivaut à un soleil de très forte intensité (même s'il est peu associé à l'apparition de coups de soleil) et il ne prépare pas la peau au soleil. Cette pratique est fortement déconseillée car elle augmente les risques de cancers de la peau.




Respecter son phototype

Le phototype correspond aux facultés de réaction d'une personne aux rayons du soleil. Il est déterminé par :

- la carnation (teinte de peau),
- la couleur des cheveux,
- la présence de taches de rousseur ou non,
- la couleur des yeux,
- la capacité à prendre des coups de soleil ou au contraire à bronzer sans problème.

Classification de Fitzpatrick

		Caractéristiques	Réaction au soleil
Phototype 1		<ul style="list-style-type: none"> † Peau très claire † Cheveux roux ou blonds † Yeux bleus/verts † Souvent des taches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> † Coups de soleil systématiques † Ne bronze jamais, rougit toujours
Phototype 2		<ul style="list-style-type: none"> † Peau claire † Cheveux blonds-roux à châains † Yeux clairs à bruns † Parfois apparition de taches de rousseur au soleil 	<ul style="list-style-type: none"> † Coups de soleil fréquents † Bronze difficilement ou très lentement
Phototype 3		<ul style="list-style-type: none"> † Peau intermédiaire † Cheveux châains à bruns 	<ul style="list-style-type: none"> † Coups de soleil occasionnels † Bronze progressivement
Phototype 4		<ul style="list-style-type: none"> † Peau mate † Cheveux châains/bruns † Yeux foncés 	<ul style="list-style-type: none"> † Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses † Bronze bien
Phototype 5		<ul style="list-style-type: none"> † Peau brun foncé † Cheveux noirs † Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> † Coups de soleil rares † Bronze facilement
Phototype 6		<ul style="list-style-type: none"> † Peau noire † Cheveux noirs † Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> † Coups de soleil très exceptionnels

Bien choisir ses lunettes de soleil

Il faut choisir ses lunettes de soleil avec des verres certifiés et marqués UV CE suivi d'un chiffre de **0 à 4** indiquant le degré de protection :

- **Catégorie 0** : confort et esthétique, pour l'intérieur ou par temps couvert.
- **Catégorie 1** : luminosité solaire atténuée, par ciel voilé.



- **Catégorie 2** : luminosité solaire moyenne, par beau temps.
- **Catégorie 3** : forte luminosité solaire, à la montagne ou à la plage.
- **Catégorie 4** : luminosité solaire exceptionnelle, non adapté à la conduite.

Bien choisir sa crème solaire

La crème solaire est un moyen de se protéger du soleil et non un moyen de s'exposer plus longtemps. Il faut d'ailleurs penser à la renouveler toutes les deux heures et après la baignade même si le produit est waterproof.

SPF

= FPS (facteur de protection solaire)

= IP (indice de protection solaire)

Tous ces sigles ont la même signification et correspondent à l'indice de protection contre les UVA et les UVB.

Les produits solaires **waterproof** ou résistants à l'eau tiennent mieux sur la peau au contact de l'eau.



Il existe 4 catégories de protection anti UVA/UVB :

6-10 **Faible** protection

15-20-25 **Moyenne** protection

30-50 **Haute** protection

50 + **Très haute** protection

Ce picto indique qu'une fois ouvert, votre produit doit être **utilisé dans les 12 mois** pour une efficacité optimale.

En savoir plus

Retrouvez les indices UV gratuitement :

- Sur le site : www.soleil.info/uv-meteo/previsions-uv
- Grâce à l'application SoleilRisk disponible au téléchargement depuis les stores iOS et Android.



Sources

- Guide *Un bon usage du soleil* de la ligue contre le cancer
- Croix-Rouge française
- Guide Canicule : *santé en danger* de Ministère de la Santé, INPES et INVS
- Association Médicale Canadienne (ALC)

Validation scientifique : Dr Alain Boulhaut, dermatologue

Rédaction : Equipe Prévention et promotion de la santé d'Harmonie Mutuelle

Date de mise à jour : 28 mai 2019