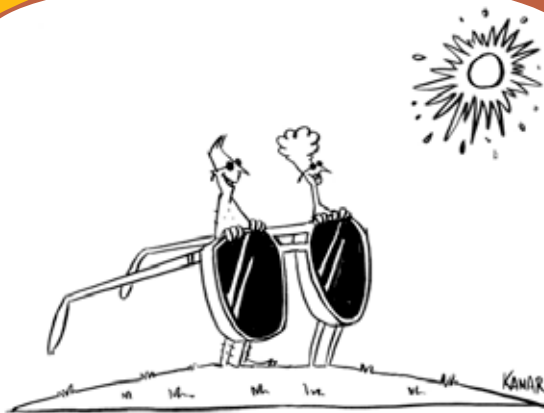


ATOÛT  
SANTÉ n° 15

# Le soleil



Faites le plein de vitamines



## Table des matières

Introduction . . . . .	3
Le soleil, source de vie. . . . .	4
Les effets nocifs du soleil . . . . .	4
La lucite estivale . . . . .	5
Le coup de soleil. . . . .	5
Les cancers . . . . .	5
Les facteurs de risque . . . . .	6
Le bronzage parfait . . . . .	6
Bancs solaires : canons de beauté ou canons d'UV ? . . . . .	7
Pour un hâle haute sécurité . . . . .	7
Avis aux sportifs ! . . . . .	8
Quelle protection face au soleil ? . . . . .	9
L'incontournable crème solaire . . . . .	9
Pas n'importe quelles lunettes . . . . .	10
Plus d'UV en altitude ! . . . . .	10
Mort aux idées reçues . . . . .	11
Adresses utiles . . . . .	12

« Il était une fois un petit garçon connu sous le nom de Palou. Il habitait un village dans lequel tout le monde se connaissait et vivait heureux. Mais tout a changé : les rues et les places sont désertes. Matis, le meilleur ami de Palou, a entendu dire que le soleil aurait brûlé des enfants et il en aurait rendu certains malades... Des grandes personnes auraient disparu après être restées trop longtemps en compagnie du soleil.<sup>1</sup> »

Le soleil est source de vie, d'épanouissement ; il agit aussi bien sur notre mental que sur notre organisme mais il est aussi à l'origine de problèmes plus ou moins graves de la peau.

La belle saison est là, profitons-en ! Mais c'est également l'occasion de se rappeler quels sont les bienfaits et les méfaits du soleil.

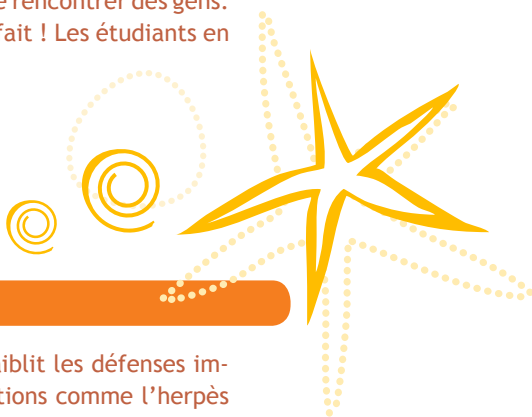
« Si vous prenez quelques précautions, plus jamais le soleil ne vous fera du mal. »

<sup>1</sup> "Palou, le petit garçon qui voulait devenir l'ami du soleil" - Question Santé asbl

## Le soleil, source de vie



**Côté pile**, le soleil rend la vie possible sur la terre, offre le jour et la nuit, les saisons et les climats et participe à la synthèse de la vitamine D. Antirachitique, elle aide à l'assimilation du calcium et favorise la minéralisation des os. Résultat : ils sont plus solides ! Sa lumière est un excellent antidépresseur. Il nous donne envie de sortir, de prendre le temps de vivre et de rencontrer des gens. Le soleil jouerait-il un rôle social ? Tout à fait ! Les étudiants en



## Les effets nocifs du soleil



**Et côté face**, le rayonnement solaire affaiblit les défenses immunitaires et active ainsi certaines affections comme l'herpès et l'acné. Il provoque le vieillissement prématuré de la peau, des brûlures plus ou moins graves, une allergie solaire (la lucite estivale bénigne) et des cancers cutanés. Ces cancers sont plus fréquents chez les personnes à peau sensible. L'utilisation de certains médicaments, de cosmétiques ou de parfums peut augmenter la sensibilité de la peau et induire des réactions.



### La lucite estivale bénigne

Elle se traduit par une éruption cutanée, des rougeurs et des démangeaisons sur le décolleté, les épaules, les membres et le dos des pieds, en épargnant le visage. Ces signes surviennent quelques heures après une exposition solaire intense. Ils s'atténuent en quelques jours en restreignant les expositions. Sans gravité, la lucite peut être évitée par simple respect des règles d'exposition solaire.



### La brûlure par coup de soleil

A court terme, le soleil peut provoquer des brûlures du premier et du deuxième degré qui nécessitent les mêmes soins que ceux d'une brûlure. A plus long terme, les parties brûlées vieillissent plus vite et les coups de soleil augmentent à chaque fois le risque de cancer.



### Les cancers

Les carcinomes sont les cancers humains les plus fréquents. Ils apparaissent sur les zones de la peau les plus exposées au soleil, comme le visage. Ils sont fréquents chez les personnes âgées ayant eu une exposition continue au soleil. Certains peuvent être très agressifs.

- Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave. Il peut survenir à n'importe quel âge mais il atteint surtout les jeunes adultes. Sa fréquence augmente rapidement dans nos pays. En Belgique, on enregistre chaque année plus de 1.500 nouveaux cas de mélanomes. Pourtant, pris à temps, son pronostic est excellent mais il doit être diagnostiqué rapidement ! Il se développe, dans plus ou moins 80% des cas, sur une peau saine à partir des cellules pigmentaires, appelées mélanocytes, et moins souvent sur un grain de beauté existant. Les zones les plus à risque sont les jambes, chez la femme, et le tronc chez l'homme. Il peut envahir, même à un stade précoce, des organes tels que le foie, les poumons ou le cerveau.
- Le test ABCDE permet à chacun de jouer un rôle dans le dépistage de la maladie par une surveillance fréquente des points de beauté. Un petit mémo pour vous y aider :

- A : asymétrie
- B : bords irréguliers
- C : couleur non homogène (la tache est de plusieurs couleurs)
- D : diamètre supérieur à 6 mm
- E : évolutif, dont l'aspect se modifie avec le temps

## Les facteurs de risque

- Une peau claire qui brûle facilement
- Les coups de soleil avant 15 ans
- De nombreux grains de beauté
- Des antécédents personnels ou familiaux de mélanome
- Le taux d'exposition au soleil ou aux bancs solaires (durée et intensité)

## Le bronzage parfait

Le bronzage est une réaction de défense naturelle de la peau. Mais la capacité de la peau de réparer son ADN est limitée et dépend, entre autres, de la quantité de doses d'UV (ultraviolets) reçues. La peau produit la mélanine, pigment qui absorbe les UV et les IR (infrarouges). Mais tous les individus ne sont pas égaux : chaque individu a un type de pigmentation particulier qui le protégera plus ou moins en fonction de sa couleur. Les phototypes déterminent le type de peau et sa façon de réagir au soleil. Le degré de protection doit être choisi en fonction du phototype de chacun. Il varie de 1 à 6 : de la peau laiteuse qui brûle toujours mais qui ne bronze jamais, à la peau noire qui ne brûle jamais.



## Pour un hâle haute sécurité

- Habituez votre peau progressivement au soleil : pas plus de 3/4 d'heure par jour lors des premières expositions. Au-delà de cette limite, les mélanocytes sont saturés et ne produisent plus de mélanine.
- Ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes. Aux heures de faible ensoleillement, protégez-vous avec une crème solaire.
- Essuyez-vous après chaque baignade. L'effet loupe des gouttelettes favorise les coups de soleil et amenuise l'efficacité des produits même s'ils résistent à l'eau.
- Couvrez-vous ! Les vêtements et les chapeaux sont une excellente protection, contrairement au bronzage qui ne vous met pas à l'abri d'un coup de soleil.
- Bougez, ne vous endormez pas au soleil.
- Buvez suffisamment. La chaleur peut provoquer une déshydratation importante avec nausées, maux de tête et fièvre.
- N'oubliez pas qu'on peut prendre des coups de soleil ailleurs que sur une plage !
- Méfiez-vous des circonstances comportant un risque supplémentaire ou une fausse sécurité : altitude, couverture nuageuse faible, sols réfléchissants (neige, sable, eau), vent frais, t-shirt mouillé.



## Bancs solaires : canons de beauté ou canons d'UV ?

Quelle honte d'arriver, blanc comme un cachet d'aspirine, sur une plage où tout le monde est déjà bronzé ! On pense à tort que le banc solaire prépare la peau au soleil. En fait, les méfaits liés aux deux types d'exposition s'additionnent. Cette pratique est d'ailleurs unanimement déconseillée par les médecins. Les bancs solaires sont des canons UVA qui font bronzer rapidement mais de manière fugace. Pour obtenir le même résultat qu'avec le soleil, il faut énormément de rayons UVA, responsables du vieillissement prématuré de la peau. Ils jouent un rôle certain dans la genèse des cancers. Les crèmes autobronzantes pourraient être une alternative pour les coquet(te)s qui voudraient avoir un teint hâlé. Elles sont sans danger, pour autant que l'on n'y soit pas allergique. Mais elles ne protègent pas des UV.



## Avis aux sportifs !



« *Le risque du mélanome est particulièrement important chez les nageurs, les cyclistes, les marathoniens et les golfeurs.* »

Pratiquer un sport d'extérieur n'est donc pas sans risque, d'autant plus que l'eau ou la transpiration liée à l'exercice augmente la photosensibilité de la peau et donc, aggrave les dommages cutanés liés à l'exposition au soleil. Quelques conseils supplémentaires donc pour les sportifs et les professionnels du sport qui exercent en plein air et qui sont donc plus exposés aux rayonnements...

- Évitez la pratique de votre sport entre 12h et 16h.
- Vérifiez la prévision de l'indice UV avant vos sorties (sur le site de l'Institut Royal Météorologique par exemple).
- Choisissez des vêtements foncés, au tissage serré (moins il laisse passer de lumière, meilleure est la protection) et secs.
- Préférez, dans la mesure du possible, des vêtements porteurs d'un indice UPF 30+ (Ultraviolet Protection Factor).
- Appliquez une crème de protection solaire résistante à l'eau et à la sueur 20 à 30 minutes avant votre sortie.

\* Basex J., *Sport et peau: Guide à l'usage du sportif, du médecin et de son entourage*, Privat, 2008

## Quelle protection face au soleil ?

La protection la plus efficace est évidemment d'éviter le soleil aux heures chaudes du jour : dans les pays tropicaux de 10h à 16h et dans nos régions de 12h à 16h. Au printemps, une exposition plus longue est permise mais si vous préparez vos examens en plein air, pensez à vous protéger des rayons printaniers. Même si leur incidence est plus faible au printemps, les UV sont bien présents ! Lors de journées ensoleillées, on peut attraper un fameux coup de soleil !



### L'incontournable crème solaire

Les écrans solaires absorbent de façon variable les rayons UV. Ils sont très efficaces et conseillés aux personnes les plus sensibles et aux petits enfants mais n'empêchent cependant pas de bronzer, tout en douceur. Les filtres solaires qu'ils contiennent absorbent une partie des UV. Il existe différents indices de protection (IP ou SPF pour Sun Protection Factor). Depuis janvier 2014, les SPF sont standardisés dans le monde (Europe, Australie et USA), il est donc plus facile de pouvoir comparer différentes marques. Pour les peaux sensibles, choisissez toujours les indices les plus élevés. Et pour les autres, les médecins préconisent un indice de minimum 15.

Les nouvelles crèmes offrent une combinaison indispensable d'anti-UVB et UVA. Les UVA sont des rayons moins puissants mais qui pénètrent plus profondément dans la peau, contrairement aux UVB, plus courts mais plus puissants. Mais tous contribuent au vieillissement prématuré de la peau et au cancer de cette dernière. La crème doit être bien sûr appliquée sur toutes les parties exposées, renouvelée toutes les deux-trois heures et après la baignade, même si elle est « waterproof ». Le produit choisi ne doit pas comporter de parfum, surtout si on a tendance à développer des allergies.

## → Pas n'importe quelles lunettes



Les yeux sont très sensibles au soleil qui peut provoquer des cataractes précoces et le mélanome des yeux. Il faut acheter des lunettes au marquage CE (Conformité Européenne) afin qu'elles répondent à des normes de sécurité. Pour une meilleure efficacité, les montures doivent être suffisamment enveloppantes pour que les UV ne se faufilent pas sur les côtés ; les verres doivent être polarisants,

de façon à supprimer l'éblouissement ; les lunettes doivent également réduire la lumière bleue afin d'améliorer les contrastes.

Il n'existe pas de phototypes pour les yeux : tout le monde doit mettre des lunettes solaires et il est préférable de les choisir sur base de leur efficacité plutôt que sur leur esthétique !

## → Plus d'UV en altitude !

À la montagne, il faut tenir compte des conditions d'exposition différente : la quantité d'ultraviolets augmente de 4% tous les 300m. Attention donc lors des sports d'hiver ! La lumière et les UV peuvent atteindre la peau indirectement en se réfléchissant sur diverses surfaces : neige (85%), eau (20%), sable

(20%). On peut prendre un coup de soleil sous un parasol (réverbération sur le sable) ou sous un ciel nuageux.

Protégez correctement votre corps des rayons du soleil, il est votre bien le plus précieux, prenez-en donc soin !



## Mort aux idées reçues

- Les coups de soleil sont des brûlures de la peau : ils ne préparent pas au bronzage et risquent de gâcher vos vacances !
- Le soleil ne guérit pas l'acné. Dans un premier temps, il atténue les lésions, ensuite il les aggrave : gare au retour des vacances !
- Les écrans totaux n'empêchent pas de bronzer, ils ralentissent considérablement le processus. Mieux vaut prévenir que guérir !
- Il n'est pas nécessaire d'acheter la crème solaire en pharmacie. Mais il est important de choisir un produit avec un indice de protection suffisant (minimum 15). En dessous, autant ne rien mettre !
- Contrairement à ce que dit la publicité, il ne faut pas changer de crème solaire chaque année. Cependant, il faut vérifier qu'elle n'a pas changé de texture.

## Adresses utiles

### ● Où s'informer ?

[[www.palou.be](http://www.palou.be)]

Un conte et des conseils pour apprendre à apprivoiser le soleil.  
Réalisé par Question santé asbl [[www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)]

[[www.cancer.be](http://www.cancer.be)]

La Fondation Belge contre le Cancer  
Chaussée de Louvain 476  
1030 Bruxelles  
02 736 99 99

[[www.meteo.be](http://www.meteo.be)]

Institut Royal Météorologique

### ● Où se faire aider ?

Après d'un dermatologue, de votre médecin traitant  
ou des pharmaciens.

[[www.euromelanoma.org](http://www.euromelanoma.org)]

Une journée de dépistage gratuit est organisée  
par les dermatologues, chaque année au printemps

à Louvain-la-Neuve  
Place Galilée 6  
1348 Louvain-la-Neuve  
T 010/47 28 28

à Woluwé  
Le Passage, bâtiment «Mémé»  
Rue Martin V, 28  
1200 Bruxelles  
T 02/764 43 34

[[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)]

**Réalisation** : Univers santé, en collaboration avec  
Question santé, le Docteur C. Dachelet du Service  
de Dermatologie du CHU Godinne et le Service  
d'aide aux étudiants de l'UCL.

**Réalisation graphique** : [www.afd.be](http://www.afd.be)

