

# Soins solaires

## Car: «la peau n'oublie pas!»

Les rayons UV peuvent provoquer des lésions cutanées. Or 80% des atteintes ont lieu pendant la jeunesse. Un bon soin solaire permet donc d'éviter les coups de soleil ainsi que leurs conséquences tardives.

Jürg Lendenmann

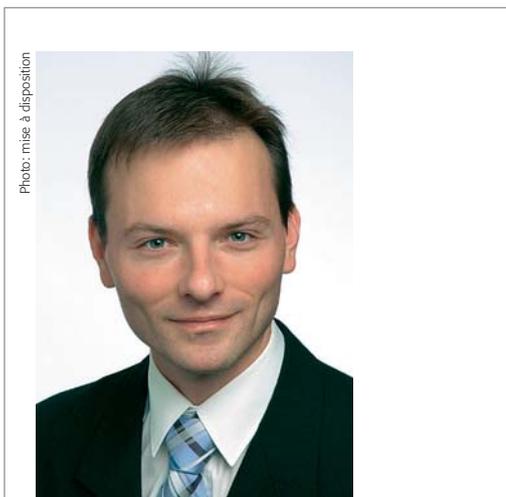


Photo: mise à disposition

### Interview de:

Dr méd. PhD. Árpád Farkas, spécialiste en dermatologie au HautZentrum à Zurich.

### Quels sont les mécanismes de protection dont la peau dispose contre les rayons UV?

Premièrement, le bronzage. Il s'agit tout simplement d'une réaction de défense contre un rayonnement UV excessif. Dès que les rayons du soleil atteignent notre épiderme, les cellules pigmentaires commencent à fabriquer de la mélanine, un pigment brun. Tel un parasol, la mélanine protège le noyau cellulaire qui contient

notre patrimoine génétique, notre ADN. La mélanine capture une partie des rayons et protège ainsi notre ADN de lésions supplémentaires.

Deuxièmement, les cellules endommagées suite à une exposition prolongée aux rayons UV, produisent des facteurs qui augmentent la division cellulaire et épaississent la couche superficielle de l'épiderme. Cet épaississement de la couche cornée s'appelle «l'hyperkératose».

Troisièmement, nous disposons d'un système de réparation interne. Si les atteintes des UV restent limitées, nos cellules cutanées sont en mesure de réparer les dégâts occasionnés dans nos gènes. Mais tous ces mécanismes de protection ont bien évidemment leurs limites!

### Que se passe-t-il quand la peau est exposée au soleil sans protection de manière excessive ou chronique?

Les fractions UV-A comme UV-B des rayons du soleil ou du solarium peuvent provoquer des symptômes aigus. Tandis que le fameux coup de soleil est dû aux rayons UV-B, c'est la fraction UV-A qui est la principale responsable des allergies solaires et autres réactions d'hypermélanisation. La photokératite, encore appelée «cécité des neiges», est une lésion aiguë de la cornée, conséquence de l'exposition accrue aux rayons UV-B, comme le sont les skieurs par exemple. Certains produits cosmétiques et écrans

solaires peuvent également provoquer des réactions photo-allergiques aux rayons UV-A, plus rarement aux UV-B.

Les effets à long terme des rayons UV dépendent essentiellement de leur dose et de leur longueur d'onde ainsi que de la sensibilité de chacun. Les principaux effets à long terme sont le vieillissement de la peau, le développement de tumeurs cutanées ou de maladies oculaires ainsi qu'une fragilisation du système immunitaire.

Car la peau «n'oublie» pas: tout abus de rayons UV, c'est-à-dire chaque rougeur ou coup de soleil peut altérer la structure cellulaire de la peau. Plus ces altérations sont fréquentes, plus le risque de développer un cancer ultérieurement est élevé.

### Quels mécanismes sont à la base de ces altérations?

Les rayons UV-B ont des effets bénéfiques sur la santé – synthèse de la vitamine D par exemple – mais ont aussi leur «côté obscur»: ils produisent dans les couches superficielles du derme des liaisons chimiques agressives que l'on appelle des radicaux libres. Ces derniers attaquent les membranes cellulaires, voire l'ADN du noyau cellulaire.

Les rayons UV-A, quant à eux (320–400 nm), endommagent à long terme et de manière irréversible les fibres col-



Suite de la page 17

lagènes situées dans les couches profondes du derme. Au fil du temps, les fibres perdent leur élasticité et leur capacité à absorber l'eau. La chaleur émise par les rayons du soleil (rayons infrarouges) provoque des lésions supplémentaires en déshydratant la peau. La sudation accentue ce phénomène en évacuant les substances qui régulent naturellement l'hydratation cutanée. Résultat: la peau perd sa fermeté, se ride et se distend. En association avec les radicaux libres, ce processus favorise le vieillissement accéléré de la peau et l'héliodermie (vieillissement cutané photo-induit).

#### **Quelles maladies se dissimulent sous l'appellation allergie au soleil?**

L'«allergie au soleil» (ou lucite estivale, photo-allergie, photodermatose) est un terme générique désignant plusieurs pathologies. Elle peut être déclenchée simplement par la lumière du soleil ou par l'association entre les rayons UV et certaines substances; des substances de synthèse, par exemple, entrant dans la composition des produits cosmétiques, des crèmes ou des parfums, ou encore des plantes qui entrent en contact avec la peau. Certains médicaments accroissent la photosensibilité cutanée.

Près d'une personne sur cinq souffre de sensibilité à la lumière du soleil. Pourtant, il ne s'agit pas d'une allergie classique même si les symptômes le suggèrent: les sujets présentent des rougeurs cutanées, du prurit, de minuscules boutons ou papules, de l'urticaire. Le mieux est encore de protéger votre peau quelques semaines avant l'été avec des pigments qui absorbent la lumière. Utilisez toujours une crème solaire avec un indice de protection élevé. Habituez progressivement votre peau aux premiers rayons du soleil. Les gouttelettes d'eau sur la peau peuvent accroître l'intensité lumineuse. Pensez à

bien vous sécher avant de vous exposer au soleil. Si vous présentez tout de même des symptômes, prenez des médicaments antiallergiques. Enfin, vous trouverez peut-être utile de prendre en prévention des médicaments par voie interne, comme le bêta-carotène, au moins six semaines avant l'exposition au soleil.

### **Si le coup de soleil arrive: comment l'épiderme réagit-il et quels soins faut-il adopter?**

Notre organisme sait réparer de petites lésions grâce à certains mécanismes. Mais si la peau n'a pas le temps de mobiliser sa protection naturelle, parce que vous êtes pressé(e) de bronzer par exemple, une brûlure au premier degré apparaît: c'est le coup de soleil. Rougeurs, papules, ampoules, douleur et prurit sont les signes certains d'une réaction inflammatoire. Si aucune réparation n'est possible, les zones concernées meurent puis sont éliminées. C'est ainsi que l'organisme se débarrasse de l'ADN défectueux en desquamant.

Si vous avez pris un coup de soleil, vous devez en tout premier lieu refroidir la zone brûlée. Des serviettes mouillées avec de l'eau tiède (elles ne doivent pas être trop froides) sont parfaites pour la circonstance. Il est aussi possible de soigner les brûlures en appliquant une fine couche de gel rafraîchissant et décongestionnant. En cas de rougeurs et d'œdème importants chez l'adulte, il est possible de recourir à une crème ou à un lait à la cortisone afin d'obtenir un soulagement rapide. Optez pour des antidouleurs et des anti-allergiques avec des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques. Une fois l'inflammation maîtrisée, des pommades ou des laits peuvent être appliqués afin de reconstituer le film hydrolipidique de la peau.

### **Quelle est l'incidence des différents types de cancers de la peau en Suisse?**

Chaque année, le mélanome touche près de 1 800 personnes en Suisse. Il s'agit du cancer le plus dangereux car il peut évo-

luer en métastases. Plus fréquent mais moins dangereux, le carcinome basocellulaire ou spinocellulaire, qui est diagnostiqué chaque année chez 13 000 personnes en Suisse. Ce type de cancer est généralement retiré par le médecin et ne nécessite aucun traitement ultérieur.

### **A quoi ressemblera la protection solaire dans l'avenir?**

Tout le monde sait que le soleil émet des rayons UV-A et UV-B susceptibles de provoquer des lésions à long terme comme le cancer de la peau. Mais peu de gens savent que les infrarouges A (IR-A) contenus dans les rayons du soleil peuvent également agresser les cellules de l'épiderme. C'est pourquoi, les écrans solaires devront contenir, outre des filtres UV, une protection contre les rayons IR-A.

Par ailleurs, les actions préventives devront être améliorées. Tout d'abord, l'assurance-maladie pourrait financer en partie les produits de protection solaire. Ensuite, les personnes souvent en plein air, ainsi que les enfants ou celles et ceux dont la peau est claire devront porter des textiles anti-UV.

Chez les patients à risque, les analogues de l'alpha MSH pourraient contribuer à la protection interne. En effet, ces médicaments sont capables, tout comme l'hormone alpha-stimulatrice des mélanocytes (alpha MSH), de favoriser la formation de mélanine au niveau du derme. Enfin, une autre technique semble prometteuse: il s'agit de substances agissant spécifiquement au niveau des signaux qui apparaîtront pendant la formation d'un carcinome.

Tout le monde doit se protéger du soleil! Le Dr méd. Á. Farkas vous donne plus de conseils pour une protection solaire idéale en page 22.

# Idées reçues

## Pour mieux se protéger

Bronzage et coups de soleil n'échappent pas aux idées reçues. Or la surexposition aux rayons UV présente des effets indésirables, voire dangereux, à court comme à long terme. Nous avons pointé pour vous les erreurs les plus courantes.

Jürg Lendenmann

Idées reçues	Faits
Bronzer, c'est bon pour la santé.	Le bronzage est la réaction de l'organisme visant à le protéger des dommages occasionnés par les rayons UV.
Le bronzage protège du soleil.	Même bronzée, une peau claire ne bénéficie que d'une protection limitée, comparable à un IP de 4.
Quand le ciel est couvert, je ne risque pas de coup de soleil.	60 à 80% des rayons UV passent à travers la couverture nuageuse lorsqu'elle est fine. Le brouillard peut même augmenter l'exposition aux UV.
Les rayons UV ne sont pas dangereux en hiver.	Certes, le rayonnement UV est plus faible en hiver, mais la réverbération de la neige démultiplie ses effets nocifs, en particulier en haute altitude.
Les soins solaires me protègent, je peux donc rester plus longtemps au soleil.	Les soins solaires ne doivent pas servir à rester plus longtemps au soleil mais à se protéger lorsque l'on ne peut pas rester à l'ombre.
En alternant régulièrement soleil et ombre, je ne prends pas de coup de soleil.	Les temps d'exposition au soleil s'additionnent au cours d'une journée.
Sans chaleur, pas de coup de soleil.	Les coups de soleil sont le fait des rayons ultraviolets que l'on ne sent pas. La chaleur, elle, est due aux rayons infrarouges.
Les vitres me protègent des UV.	Les rayons UV-B filtrés par le verre perdent de leur puissance; en revanche, les UV-A pénètrent les vitrages presque sans aucune résistance.
Les crèmes solaires sont tellement performantes aujourd'hui qu'il suffit d'en mettre une petite quantité.	D'importantes quantités de crème sont utilisées (2 mg/cm <sup>2</sup> ) pour déterminer l'IP. A titre indicatif, il faut compter une bonne cuillère à café de crème seulement pour le visage. Si la quantité utilisée est insuffisante, l'effet protecteur peut diminuer de moitié.
Si je me crème 3 fois avec un produit à IP 6, j'atteins un IP de 18.	L'indice de protection ne peut pas être multiplié, même en renouvelant l'application.
Je ne peux pas prendre un coup de soleil à l'ombre.	C'est seulement à moitié vrai. Pour éviter les surprises désagréables, vérifiez le facteur de protection UV des parasols et autres tentes de plage.

# Protection optimale

## 14 conseils indispensables au soleil

Un coup de soleil peut vous gâcher les vacances. Pour le Dr méd. Árpád Farkas du HautZentrum de Zurich: «mieux vaut prévenir que guérir». L'expert vous livre ses conseils pour une peau sous haute protection.

Jürg Lendenmann



### **Du soleil, mais en douceur**

Apprivoisez le soleil en douceur, surtout pour un séjour en montagne ou sous les tropiques. Augmentez progressivement la durée d'exposition de 10 à 20%. Ainsi, vous donnez à votre peau le temps d'activer ses mécanismes de protection.

### **Pas de bronzette pour bébé**

Les bébés de moins d'un an ne doivent être exposés ni au soleil, ni aux fortes chaleurs.

### **La sieste: un écran solaire efficace**

Évitez le soleil de midi. Entre 11 et 15 heures, le rayonnement solaire est beaucoup plus intense que le matin ou le soir.

### **Protégez votre tête...**

Portez un chapeau à large bord ou avec un protège-nuque. Le cuir chevelu est très sensible et seuls les chauves peuvent l'enduire de crème!

### **... vos yeux...**

Vos yeux non plus ne peuvent être protégés avec une crème solaire, il leur faut des lunettes. Utilisez une paire de lunettes de soleil avec une protection efficace contre les rayons UV.

### **... et votre peau**

Pour les parties exposées, utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé (IP de 15 et plus).

### **Crème solaire «perso»**

Chaque membre de la famille doit utiliser un soin solaire personnalisé, qui convient à son type de peau.

### **Attention à la date de péremption**

Les filtres contenus dans les écrans solaires ne se conservent pas indéfiniment. Faites attention à la date de péremption!

### **Anticipez**

Les crèmes solaires qui contiennent des filtres chimiques ne déploient toute leur efficacité qu'après 20 à 30 minutes. Pensez à appliquer votre soin solaire bien avant de vous exposer.

### **N'oubliez pas les zones fragiles**

Lorsque vous appliquez votre soin solaire, n'oubliez pas les zones fragiles que sont les lèvres, le nez, les oreilles et le cou-de-pied. Quant aux zones sensibles et/ou très exposées au soleil

comme les épaules, pensez à les protéger avant qu'il ne soit trop tard en portant un T-shirt par exemple.

#### **Gardez une marge de tolérance**

Ne vous exposez jamais à 100% de la durée maximum tolérée. Tout simplement parce qu'à partir de 60%, donc bien avant que votre peau rougisse, les mécanismes de réparation cutanée sont dépassés et des lésions surviennent dans l'ADN.

#### **Renouvelez l'application plusieurs fois par jour**

Tous les écrans solaires, y compris ceux qui résistent à l'eau, doivent être appliqués plusieurs fois par jour, en particulier après une activité aquatique ou si vous transpirez beaucoup.

#### **Sportifs: prudence!**

Si vous pratiquez un sport nautique, la natation ou la plongée en apnée, choisissez un produit qui résiste à l'eau.

Pensez aussi que les gouttelettes d'eau qui perlent sur votre corps augmentent l'intensité du rayonnement solaire.

Lorsque vous nagez, l'eau laisse passer jusqu'à 60% de rayons qui peuvent ainsi exercer librement leurs effets délétères sur la peau. Et comme l'eau refroidit l'épiderme, les dommages apparaissent longtemps après la baignade. Même si vous vous sentez un peu ridicule, portez un T-shirt dans l'eau!

En plongée en apnée, protégez-vous soigneusement car les coups de soleil sévères, voire les brûlures, sont très fréquents. Pensez à bien enduire de crème solaire vos mollets et l'arrière de vos cuisses.

#### **Optez pour de bons vêtements anti-UV**

Les habits confèrent généralement une bonne protection contre les UV, mais tous les textiles ne sont pas égaux. Ceux dont le tissage est serré protègent mieux que les mailles souples ou ajourées, les fibres synthétiques offrent une meilleure protection que les fibres naturelles et les couleurs vives et sombres sont à privilégier par rapport aux tons clairs. Enfin, les vêtements mouillés ou étirés sont plus perméables aux rayons UV. La meilleure protection est offerte par des vêtements anti-UV spécialement conçus à cet effet, qui absorbent parfaitement les rayons UV si nocifs.

# En savoir plus sur...

## ... Idéalement préparé au soleil

Envisagez-vous une excursion dans les montagnes ou des vacances dans le Sud? Dans ce cas, vous devriez bien vous préparer – avec des informations utiles sur la protection solaire. Une petite pharmacie de voyage est également d'une aide précieuse.

### Protection solaire: que faut-il respecter?

Pour acheter un écran solaire efficace, tenez compte des critères suivants:

**Indice de protection IP** (parfois noté FPS – Facteur de Protection Solaire ou encore SPF – Sun Protection Factor). L'IP indique le rapport entre la dose d'UV nécessaire pour obtenir une réaction cutanée (érythème, coup de soleil) avec et sans crème solaire. Bon à savoir: l'IPA mesure uniquement la protection contre les rayons UV-B.

**Indice de protection UV-A:** indique la protection du produit contre les rayons UV-A. Selon la méthode de mesure, il est donné en pourcentage, en valeurs (IPD/PPD) ou se réclame de la norme australienne. L'IP UV-A doit représenter au minimum un tiers de l'IP UV-B.

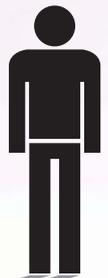
**Remarque sur la résistance à l'eau:** elle est importante si vous pratiquez un sport nautique ou si vous transpirez abondamment.

### La règle de l'ombre

Le professeur Hans Meffert, dermatologue à Berlin, propose une méthode simple pour évaluer l'intensité du rayonnement UV: si votre ombre au sol est aussi grande que vous, l'index UV est de 4 (intensité moyenne). Les personnes à la peau claire correspondant au phototype II typiquement rencontré en Europe du Nord, peuvent s'exposer pendant une heure sans craindre de coup de soleil. Plus l'ombre est courte, plus le risque de lésions cutanées est élevé.

Pour en savoir plus sur l'index UV:

[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch) ou  
[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)



### Quel est votre phototype?

La durée d'exposition au soleil pendant laquelle vous ne prenez pas de coup de soleil est appelée protection naturelle et dépend de votre type de peau, ou phototype.

Phototype	I	II	III	IV
<b>Caractéristiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>peau très claire</li><li>ne bronze pas</li><li>prend facilement des coups de soleil</li><li>présente souvent des taches de rousseur</li><li>yeux clairs</li><li>cheveux blonds ou roux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>peau claire</li><li>bronze très peu</li><li>prend des coups de soleil</li><li>présente souvent des taches de rousseur</li><li>yeux clairs</li><li>cheveux blonds ou châtain clair</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>peau légèrement mate</li><li>bronze un peu</li><li>prend parfois des coups de soleil</li><li>yeux clairs ou foncés</li><li>cheveux châtain</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>peau mate</li><li>bronze vite et bien</li><li>prend rarement des coups de soleil</li><li>yeux foncés</li><li>cheveux châtain foncé ou noir</li></ul>
<b>Protection naturelle</b>	env. 10 minutes	env. 20 minutes	env. 30 minutes	env. 45 minutes

**Source:**

[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch) >> Prévention >> Protection solaire

Vous trouverez d'excellentes brochures à télécharger ou à commander sur le site Internet.

## Pharmacie d'été

Suivez nos conseils en fonction de votre destination et de vos besoins:

### Voyage lointain:

Si vous suivez un traitement, gardez une partie de vos médicaments dans votre bagage à main et mettez le reste dans la valise (en emballage d'origine et avec la prescription éventuelle); ainsi, vous minimiserez les risques en cas de vol ou de retard. Les stupéfiants tels que la méthadone ou les médicaments psychotropes doivent être accompagnés d'un certificat (formulaire Swissmedic) que votre médecin peut vous délivrer. Exemples de médicaments à prendre en bagage à main: pilule contraceptive, médicaments contre l'allergie, le diabète ou le mal des transports.

De bons bas de contention peuvent réduire le risque de thrombose veineuse sur de longs trajets en train, en voiture ou en avion.

### Protection solaire:

Crème, lotion ou spray avec une protection UV-A et UV-B adaptée à l'ensoleillement, à votre phototype (protection naturelle, risque d'allergie) et à vos activités de plein air. N'oubliez pas de protéger vos lèvres.

### Coup de soleil/allergie au soleil:

Emulsion (huile dans l'eau) pour rafraîchir la peau après un coup de soleil; selon les ingrédients, elles favorisent la régénération (p. ex. l'allantoïne, le panthénol), sont anti-inflammatoires (p. ex. le bisabolol) et/ou anti-radicalaires (p. ex. la vitamine A et E). Astuce: utilisez un vaporisateur pour faciliter son application. Vous pouvez également trouver certains remèdes dans des pharmacies homéopathiques comme la Belladonna D et la Cantharis D6 contre les coups de soleil. Antiallergique, crème après-soleil relipidante.

### Basiques:

Médicaments contre les troubles gastro-intestinaux, les douleurs, la fièvre, les refroidissements, les problèmes circulatoires, les conjonctivites et les otites. Anti-moustiques (répulsifs), pommade contre les piqûres d'insectes, insecticides ... comprimés de vitamines et de minéraux, préservatifs.

### Premier secours:

Désinfectant (solution, pommade), pansements, sparadrap, compresses stériles, bandages élastiques, thermomètre, seringues, ciseaux, pince à épiler, gants jetables. Pince à tiques.

### Divers:

Bouchons d'oreilles, gants jetables, comprimés purificateurs d'eau, médicaments anti-malaria, préservatifs, etc. Si vous vous rendez dans des endroits reculés ou sans infrastructure médicale, faites-vous prescrire des antibiotiques par votre médecin. Des seringues et des canules stériles à usage unique peuvent être utiles dans certaines zones.

## Résultats de l'enquête Vista

Nous avons le plaisir de vous présenter ici quelques résultats de la dernière enquête Vista sur le thème «Soleil et protection solaire». Les réponses de nos lecteurs sont les suivantes:

### Utilisez-vous une protection solaire?



### Si oui, avec quel facteur de protection?



### Combien de fois par saison souffrez-vous d'un coup de soleil ?



## Jeunes enfants: des textiles qui les protègent du soleil

Certains textiles (vêtements, parasols, etc.) protègent efficacement les jeunes enfants contre les rayons UV. Leur protection est indiquée par le facteur de protection UV des tissus (FPU), l'équivalent de l'IP des crèmes solaires. Grâce à un tissage spécial et à l'utilisation de fibres synthétiques qui absorbent les rayons ultraviolets, les valeurs de FPU peuvent atteindre 80. La norme UV Standard 801 est une référence dans la mesure de la valeur FPU.