Il n'y a pas de vie sans soleil. Pourtant, trop s'exposer aux rayons du soleil est dangereux pour la santé – les risques vont du coup de soleil au cancer de la peau. Voici ce à quoi il faut veiller pour bronzer sainement.

Jürg Lendenmann

Gare au soleil

Se protéger du soleil est vital



Respecter des règles sûres permet de se prélasser au soleil sans danger.

Nombreux sont ceux qui s'exposent au soleil (ou font des séances de solarium) pour bronzer; en effet, depuis quelques décennies, une peau bronzée est signe de beauté et de bonne santé sous nos latitudes. D'autres prennent le soleil pour booster leur humeur ou parce que les rayons du soleil activent la synthèse de vitamine D dans l'épiderme et aident la peau à se régénérer. Il ne faut toutefois pas en abuser: trop de soleil est malsain.

Pourquoi se protéger du soleil est de plus en plus important

Le spectre de la lumière du soleil contient des rayons ultraviolets (UV) riches en énergie, qui pénètrent dans la peau et peuvent l'abîmer. La couche d'ozone, située entre 20 et 30 km d'altitude, absorbe une grande partie de ces rayons. Cependant, compte tenu de la diminution de cette couche protectrice – principalement à cause de l'utilisation d'hydrocarbures fluorés comme gaz propulseurs (dans les sprays, par exemple) – nous sommes considérablement plus exposés aux rayons UV-A et UV-B.

Les rayons UV-B (315–280 nm) pénètrent dans l'épiderme. C'est dans cette couche qu'ils synthétisent la vitamine D. Si l'exposition à ces rayons est trop longue, la peau est endommagée:

nous prenons alors un coup de soleil. Les rayons UV-A (380–315 nm) pénètrent plus profondément dans la peau, jusqu'au derme, et dégradent le collagène, provoquant un vieillissement de la peau. De plus, ils produisent des radicaux libres pouvant engendrer un cancer de la peau. Le constat est alarmant: les cas de cancer de la peau ont doublé ces dix dernières années.

La sensibilité de la peau aux rayons du soleil dépend de plusieurs facteurs. Premièrement, du type de peau: plus la peau est claire, plus elle est sensible à la lumière du soleil. Deuxièmement, de la force des rayons du soleil: plus l'angle d'incidence est à la verticale, plus le rayonnement est fort. Il atteint son maximum en été, à midi. En altitude, le rayonnement est plus fort qu'en plaine puisque l'atmosphère est plus mince. La réflexion du soleil sur la neige ou sur l'eau peut augmenter l'intensité de la lumière. Petit rappel: les rayons UV sont invisibles!

Protéger les enfants du soleil est essentiel

Avant même de parler de coups de soleil, il faut savoir que la peau et les yeux gardent chaque rayon en mémoire, à vie, et les additionnent. Il est donc essentiel de protéger les enfants des rayons UV, d'autant plus que leur peau y est particulièrement sensible. En outre, les coups de soleil pris dans le



jeune âge augmentent le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

La protection la plus efficace est de se tenir à l'intérieur ou à l'ombre lorsque les rayons sont les plus forts (à midi). A l'extérieur, les chapeaux, les vêtements, les maillots de bain et les lunettes de soleil protègent, surtout s'ils comportent une protection UV spéciale (textiles: UV Standard 801). Il existe également des parasols et des auvents anti-UV.

Les produits de protection solaire sont très importants. L'indice de protection indique le laps de temps supplémentaire durant lequel on peut rester au soleil avant que la peau ne rougisse, comparé au laps de temps sans protection solaire. A noter que l'indice de protection ne concerne que la protection contre les UV-B.

Quel produit de protection solaire choisir?

Les filtres de protection sont des substances qui absorbent les rayons UV. Ces substances peuvent être différenciées entre huiles polaires, substances cristallines non grasses, sels solubles et substances insolubles, mais aussi entre substances naturelles/minérales et synthétiques. Plus l'indice de protection est élevé, plus le spectre d'ondes couvert est large et plus le produit protecteur contient de filtres de protection.

Conseils d'utilisation: appliquer un produit de protection avec un indice de 15, au minimum, protégeant également contre les UV-A, 30 minutes avant l'exposition au soleil. Choisir un filtre insoluble en cas de contact avec l'eau. Pour une protection optimale, il est indispen-

sable d'appliquer suffisamment: 100 ml par personne pour une semaine.

Qu'en est-il des nanoparticules?

Les filtres UV physiques tels que les substances minérales (oxyde de zinc et dioxyde de titane) sont utilisés sous forme de nanoparticules (particules de taille inférieure à 100 nanomètres), en particulier dans les produits bio. Ils améliorent l'efficacité de la protection contre les UV et sont transparents. L'état des connaissances actuel est le suivant: «Les nanoparticules présentes dans les crèmes de protection solaire ne présentent aucun risque si la peau est saine car elles ne sont pas assimilées par le corps», selon la Stiftung Warentest (organisation allemande de consommateurs, juin 2010). Dans l'Union européenne, la présence de nanoparticules doit être indiquée sur les produits de beauté sous la dénomination «nano» depuis 2013; en Suisse, une obligation d'indiquer la présence de nanoparticules devrait entrer en vigueur au plus tôt en 2015.

Conseil

Remplacez les produits de protection solaire inadaptés ou passés de date par des produits pouvant vous protéger des rayons UV pendant vos activités estivales.