

# Le soleil

## Soyons prudents

La caresse du soleil sur la peau fait autant de bien au corps qu'à l'esprit. Mais le soleil a aussi ses zones d'ombre. De plus, nous ne sommes pas tous égaux face à ses rayonnements.

Jürg Lendenmann

Yeux: GRIS, cheveux: BLONDS – c'est ce qu'indique mon ancien passeport. Ce n'est plus tout à fait vrai aujourd'hui, car là où j'ai encore des cheveux, ils sont gris, ou disons argentés! La couleur des cheveux ne figure plus dans les nouveaux passeports car elle n'est plus une caractéristique fiable permettant de reconnaître une personne. C'est bien dommage, car la couleur naturelle des cheveux, des yeux et de la peau peut en dire long sur notre sensibilité au soleil (voir tableau en page 20).

### Le soleil, source de vie

Le soleil est vital pour l'organisme; son rayonnement peut être classé en trois groupes.

- **Rayonnement infrarouge**, A (780–1400 nm) et B (1400–3000 nm).
- **Rayonnement visible** (380–780 nm; spectre du violet au rouge)
- **Rayonnement ultraviolet**: rayons UVA (320–380 nm), rayons UVB (280–320 nm). Les UVC (100–280 nm) sont absorbés par l'atmosphère et n'atteignent pas la surface de la Terre.

Commençons par la bonne nouvelle: les UVB sont indispensables à notre organisme car ils stimulent la production de vitamine D, qui joue un rôle décisif dans le développement du squelette. Quand le rayonnement solaire est trop faible (en hiver), ou si nous nous protégeons trop contre le soleil (écran

total), il est recommandé de combler la carence en vitamine D par l'alimentation ou des compléments alimentaires.

### Les mécanismes de défense naturels

La recommandation «A consommer avec modération» vaut aussi pour le soleil. Nous nous protégeons instinctivement des grosses chaleurs et d'une luminosité intense en recherchant la fraîcheur, en fermant les yeux ou en portant des lunettes de soleil. Pourtant, nous ne percevons pas les rayons UV qui touchent et pénètrent notre peau. Les conséquences sont bien visibles, mais n'apparaissent que plus tard, parfois des années après.

Si notre corps peut se protéger des rayonnements intenses du soleil, cela ne suffit pas. Les UVA créent un bronzage à court terme (pigmentation immédiate) qui ne protège pas du soleil. Le bronzage produit par les UVB (pigmentation indirecte) offre une protection plus efficace et à plus long terme, mais elle n'intervient qu'après 48 à 72 heures. Notre épiderme s'épaissit sous l'influence des UV (hyperkératose), ce qui le protège contre les rayons solaires. Nos cellules sont capables de réparer la substance héréditaire endommagée par le rayonnement, mais seulement de façon limitée.

### Qui dit lumière, dit aussi ombre

Les rayons UV sont néfastes pour notre santé à bien des égards et encore plus



### Sommaire du dossier

p. 19–21  
**Le soleil**  
Soyons prudent

p. 22–23  
**Protection solaire**  
La peau n'oublie pas

p. 26–27  
**Coups de soleil**  
Un, c'est un de trop

p. 28–29  
**Après le soleil**  
Les bons gestes  
nettoyage et soin

p. 30–31  
**Bon à savoir**  
Notions en matière  
de protection solaire

de nos jours en raison de la diminution de la couche d'ozone.

Les rayons UV sont composés à 95% de rayons UVA qui atteignent la surface de la Terre. Ils pénètrent plus profondément sous la peau que les UVB, c'est-à-dire jusqu'au derme. Etant donné qu'ils ne provoquent presque pas de rougeurs cutanées, les risques ont longtemps été sous-estimés. Quels sont les effets des rayons UVA?

Suite en page 20

## Six types de peau et leur protection naturelle

Caractéristiques	Type de peau I	Type de peau II	Type de peau III	Type de peau IV	Type de peau V	Type de peau VI
	Type celtique	Type nordique	Type mixte	Type méditerranéen	Types de peau foncée des pays arabes, Afrique du Nord, Asie	Types de peau noire d'Afrique subsaharienne, Inde, Australie
Fréquence en Europe centrale	5%	33%	50%	12%	–	–
Cheveux	roux, blond clair	blond, châtain clair, châtain foncé	blond, châtain clair, châtain foncé	brun, noir	noir	noir
Couleur des yeux	bleu, vert, gris clair	bleu, gris, vert	brun, bleu, vert, gris	brun	noir	noir
Peau	très claire, taches de rousseur	claire, souvent avec taches de rousseur	moyennement claire, presque pas de taches de rousseur	moyennement brune, couleur olive	foncée, brun clair	Brun foncé, noire
Protection naturelle	moins de 10 min.	10 à 20 minutes	20 à 30 minutes	plus de 30 min.	moins de 90 min.	plus de 90 minutes
Coup de soleil	très fréquents	fréquents	parfois	rarement	très rarement	presque jamais
Risque de cancer de la peau	très élevé	élevé	moyen	bas	très bas	presque aucun
Protection solaire	IPS 15–35	IPS 10–25	IPS 10–20	IPS 10–15	IPS 4–8	IPS 2–4

- Ils endommagent à long terme et de façon irréversible les fibres de collagène de la peau; celle-ci vieillit prématurément, devient sèche, ridée, comme du cuir.
- Ils sont à l'origine de la formation de radicaux libres qui détériorent le patrimoine génétique. Risque élevé de cancer de la peau.
- Ils sont les principaux déclencheurs d'allergies au soleil (photodermatoses) et autres problèmes de sensibilité à la lumière, qui peuvent également apparaître avec du maquillage, des crèmes solaires, ou certaines plantes spécifiques. Près d'une personne sur cinq souffre d'une sensibilité au soleil.

**Les rayons UVB** pénètrent dans la peau (épiderme).

- Ils provoquent des coups de soleil – une forme de maladie.
- Ils sont les principaux responsables du cancer de la peau (carcinome basocellulaire ou épidermoïde). Un coup de soleil attrapé pendant la petite enfance est considéré comme principal facteur à risque pour le développement d'un

mélanome. Chaque année, près de 1800 personnes meurent des suites d'un cancer de la peau.

Les rayons UV peuvent également provoquer une inflammation de la cornée et de la conjonctivite et endommager à long terme le cristallin. D'autres maladies, telles que le psoriasis et la neurodermatite, peuvent être aggravées par le soleil et affaiblir le système immunitaire. On le sait peu mais les UVA, qui pénètrent jusqu'à l'hypoderme, peuvent endommager la peau.

#### Peut-on encore s'exposer au soleil?

Bien sûr! Le soleil est non seulement important pour l'apport en vitamine D, mais la lumière est également bénéfique pour notre bien-être. Il faut simplement savoir que lorsque nous nous exposons au soleil, notre peau et nos yeux enregistrent à vie la quantité de soleil absorbée. Et ce même si notre peau ne se colore pas et que nous n'attrapons pas de coup de soleil. La peau n'oublie pas. Il est dès lors important d'adapter le

temps passé au soleil, ainsi que les mesures de protection (voir article «Protection solaire» en page 22) à votre type de peau et à l'index UV.

#### L'index UV

L'index UV mesure l'intensité des rayons UV. Plus la valeur est élevée, plus les rayons sont nocifs.

L'intensité des rayons du soleil dépend de différents facteurs:

- L'angle d'incidence des rayons du soleil: plus l'angle est perpendiculaire au sol, plus il y a de rayons qui atteignent la Terre. Cet angle dépend également de l'heure (maximum autour de midi), de la saison et de la situation géographique (maximum en Suisse au début de l'été).
- Couche d'ozone: plus elle est épaisse, plus elle absorbe et filtre les rayons UV nocifs.
- Altitude: le rayonnement UV augmente en altitude car l'atmosphère filtre moins de rayons UV. Le rayonnement d'UV nocifs augmente de 15% à 20% par mille mètres.

- **Nébulosité:** plus la couche de nuages est épaisse et basse, plus elle absorbe de rayons UV.

- **Réflexion:** la neige et la glace reflètent les rayons du soleil et doublent les UV. L'eau les multiplie par 1,3.

Mon prochain passeport sera probablement chargé sur mon smartphone – avec une appli mesurant le rayonnement solaire enregistré par une puce nichée dans ma smartwatch. Une mélodie comme «O sole mio» retentira alors pour me rappeler d'appliquer une protection solaire avec un IPS élevé et de me mettre à l'abri du soleil.

### L'index UV

Index UV	Evaluation	Protection
0 – 2	Faible	Pas de protection nécessaire.
3 – 5	Moyenne	Protection nécessaire: chapeau, tee-shirt, lunettes de soleil, crème solaire.
6 – 7	Elevée	Protection nécessaire: chapeau, tee-shirt, lunettes de soleil, crème solaire.
8 – 10	Très élevée	Protection supplémentaire nécessaire: éviter tout séjour en plein air.
≥ 11	Extrême	Protection supplémentaire nécessaire: éviter tout séjour en plein air.

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

La prévision actuelle de l'index UV est disponible sur [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch), ou au 0900 552 112 (CHF. 1.–/min)