



Le soleil et ses risques



UVA ET UVB : Ce qu'il faut savoir

Si les rayons du soleil sont indispensables à la vie sur terre, ils constituent en cas d'excès ou de protection insuffisante un réel danger pour la peau, causant un vieillissement accéléré de la peau et des dégâts cutanés irréversibles.

Les principaux risques liés au soleil sont les suivants : les risques de cancers de la peau, le mélanome, le vieillissement de la peau, les risques pour les yeux et les allergies solaires.

Les UVA (Ultraviolets A) pénètrent profondément dans la peau et sont à l'origine de son vieillissement et des rides.

Les UVB (Ultraviolets B) attaquent la surface de la peau et sont responsables des coups de soleil.

On sait aujourd'hui qu'ils ont un rôle aussi néfaste les uns que les autres et que c'est à cause d'eux que le nombre de cancer de la peau (mélanome) augmente de 10 % par an en France.



C'est pourquoi il ne faut pas s'exposer au soleil entre midi et 16 heures, période où les UV sont les plus forts en été.

Pour évaluer le risque solaire, servez-vous de l'index UV établi par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Ce risque s'échelonne de 1-2, quand l'intensité des rayons est faible, à 9, quand elle est au plus haut degré. En France, sur les bords de mer, le risque solaire est souvent de 7-8 en juillet et août.



Les dangers : Ce qu'il faut savoir



1 - Quels sont les risques liés au soleil ?

En dehors des risques immédiats, réversibles, du coup de soleil, les deux grands risques liés au soleil sont des risques à long terme. Il y a le vieillissement accéléré de la peau et l'apparition de cancers cutanés.

Mais il faut rappeler que le soleil a aussi des effets bénéfiques : une action calorique, une action anti-rachitique, une action on pense anti-dépressive. Il aurait une action sur les défenses de l'organisme mais ça c'est beaucoup moins bien connu.

2 - Les risques pour les peaux acnéiques ?

Le soleil aggrave l'acné à moyen terme. Il sèche un peu les boutons pendant quelque temps. Mais les ultraviolets font apparaître des lésions d'acné, en particulier des points noirs. Ceux-ci vont s'enflammer et devenir des boutons d'acné un peu plus évolués. Si l'acnéique ne se protège pas du soleil pendant l'été, il va avoir la fausse impression que l'acné s'améliore mais 2 mois plus tard il va faire une grosse poussée.

3 - Les «allergies» solaires ?

Il y a des maladies photosensibles et des médicaments qui rendent photosensibles, c'est-à-dire que quand on va s'exposer, on va faire l'équivalent d'un gros coup de soleil. Sinon, la lucite (maladie due au soleil) estivale bénigne survient tous les ans chez la femme jeune au niveau du décolleté. Mais au bout de quelques semaines, il n'y a plus de boutons. Et elle s'améliore au cours des années.

4 - Un conseil ?

Contrôler ses grains de beauté, surtout si il y a des antécédents dans la famille (quelqu'un qui a été opéré de mélanome). Si un grain de beauté devient épais, augmente de taille ou si sa bordure devient irrégulière, s'il change de couleur, prend une couleur non homogène ou un caractère bicolore, c'est suspect. Consultez votre médecin ou dermatologue.

5 habitudes pour en finir avec la Toast Attitude



soleil : mode d'emploi



Évitez le soleil de 12h à 16h



Recherchez l'ombre



Couvrez-vous



Renouvelez souvent



Peaux jeunes = peaux fragiles



Protégez vos enfants



Les enfants sont encore plus sensibles au soleil que les adultes et le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte augmente en fonction du nombre de coups de soleil qu'on a eu jeune.

Les spécialistes estiment d'ailleurs que plus de 80 % des dommages causés par les UV se produisent avant dix-huit ans.

Il ne faut donc jamais exposer les enfants aux heures les plus chaudes : de midi et 16 heures.

En dehors de cette période, enduisez-les de crème solaire, indice 40 au minimum, et faites-leur porter un tee-shirt ainsi qu'un chapeau large bord ou une casquette.

Précautions particulières pour les enfants

1. Eviter d'exposer un enfant en plein soleil sans protection, surtout entre midi et 16 heures.
2. Faire boire très fréquemment, à un enfant exposé au soleil, une eau additionnée éventuellement de jus de fruits.
3. Appliquer sur toute la peau une crème écran total IP 40 toutes les deux heures.





Lunettes obligatoires

Au soleil, il faut aussi protéger ses yeux.

Les UV peuvent en effet atteindre le cristallin, avec pour conséquence une apparition plus précoce (de cinq à dix ans) de la cataracte.

C'est encore pire pour les enfants âgés de moins de douze ans, dont le cristallin ne joue pas encore le rôle de filtre et laisse passer 75 des UV, lesquels peuvent endommager gravement la rétine.

Pour que vos lunettes de soleil soient de bonne qualité, choisissez celles respectant la norme CE, avec quatre niveaux de protection (de 0 pour les verres claires à 4 pour les plus foncés), sachant que la protection 3 est la plus conseillée. Assurez-vous qu'elles arrêtent bien les UV. Evitez les montures fines qui laissent passer les rayons sur les côtés et celles qui ne couvrent pas vos paupières.

Préférez des verres marron ou gris, ils respectent mieux la perception des couleurs que les noirs.

Pas de lunettes gadgets pour les enfants, il faut en acheter des vraies, et habituez-les à les porter.

