



Risques solaires : se protéger du soleil pour que cela reste un plaisir !



Le soleil est à la fois notre meilleur ami et notre pire ennemi. Il stimule notre moral et booste notre bien-être au quotidien. Mais il peut aussi s'avérer dangereux.



Qu'est-ce que les phototypes ?

Les types de peau sont classés selon 6 catégories, ce qui correspond au phototype. Plus le phototype est faible, plus le sujet doit se protéger du soleil.

Attention !

Tous les enfants, avant l'âge de 15 ans, ont une peau classée sensible : haute protection obligatoire !



Pour en savoir plus sur les phototypes, un tableau est disponible en dernière page.

Le coup de chaleur



Il s'agit d'une perturbation du système de régulation de la température du corps, qui siège dans le cerveau et qui est particulièrement dangereux chez les nourrissons et les personnes âgées.



En cas de fortes chaleurs, se couvrir la tête et s'hydrater régulièrement.

Le coup de soleil



À forte dose, l'exposition aux UV provoque des brûlures, appelées aussi « des coups de soleil ». Les brûlures causées par le soleil sont d'intensités variables et dépendent de l'étendue de la zone brûlée. Les signes représentatifs sont une peau rouge et douloureuse sur la zone brûlée pendant quelques jours, puis elle pèle signant la mort de millions de cellules.



Ne pas s'exposer entre 12h et 16h lorsque les indices UV sont élevés. Il faut protéger sa peau avec un écran de protection adapté et renouveler l'application toutes les 2 heures. Il est déconseillé d'exposer les enfants sans protection durant les heures les plus chaudes.



L'ensoleillement en fonction du lieu

Adaptez votre protection ! L'indice UV peut atteindre en France métropolitaine un taux de 8 à 9 en plaine, de 10 en montagne, à 2 000 mètres d'altitude.

Plus près des tropiques, il passe à 12 pour atteindre un taux de 15 à l'équateur. La catégorie de protection des lunettes varie de 0 à 4.

Pour les situations habituelles d'ensoleillement, la catégorie 3 suffit. Mais pour la montagne ou les tropiques, adoptez la catégorie 4.



Liens utiles

www.prevention-soleil.fr

www.ameli.fr/assure/sante/themes/coup-soleil/prevention

www.e-cancer.fr



Le vieillissement accéléré



Le soleil joue un rôle d'accélérateur du vieillissement, principalement sous l'action des UV qui pénètrent profondément dans la peau. Ils vont agresser l'ADN des cellules cutanées et des structures extra-cellulaires comme le collagène et l'élastine. La peau devient de moins en moins souple, elle s'assèche, les rides apparaissent et se creusent.

La photosensibilisation



La peau devient sensible aux photons (particules composant entre autres, le rayonnement ultraviolet). Cette sensibilisation a pour origine la présence dans la peau d'une ou plusieurs substances qui réagissent sous l'action des radiations solaires.



Évitez la surexposition au soleil, protégez votre peau avec de l'écran solaire, portez des vêtements légers mais couvrants.

Le cancer de la peau



Il est lié aux surexpositions solaires et est devenu un véritable problème de santé publique avec plus de 2 millions de nouveaux cas par an dans le monde. Tout grain de beauté qui se transforme doit vous amener à consulter un dermatologue.



Évitez l'exposition en milieu de journée, renouvelez l'application de protection solaire toutes les 2 heures, recherchez l'ombre. Protégez votre peau.

La cataracte



Le soleil n'épargne pas les yeux. Les UV sont responsables de la cataracte, première cause de cécité dans le monde.



Jeunes et moins jeunes, portez systématiquement des lunettes de soleil protectrices, avec des verres filtrants anti UV, norme CE.



Comment choisir un produit solaire selon sa peau et sa destination ?*

Les phototypes



Exposition modérée
(vie passée au grand air,
en pays tempéré)



**Exposition extérieure
de longue durée**
(plage, randonnée,
sport, etc)



Exposition plein soleil
(ski / randonnée sur
glacier, séjours sous les
tropiques, etc)



**Peau
extrêmement
sensible au
soleil**

Haute protection
(FPS 30 ou 50)

Très haute protection
(FPS 50+)

Très haute protection
(FPS 50+)



**Peau
sensible au
soleil**

Moyenne protection
(FPS 15, 20 ou 15)

Haute protection
(FPS 30 ou 50)

Très haute protection
(FPS 50+)



**Peau
intermédiaire**

Faible protection
(FPS 6 ou 10)

Moyenne protection
(FPS 15, 20 ou 15)

Haute protection
(FPS 30 ou 50)



**Peau assez
résistante**

Faible protection
(FPS 6 ou 10)

Faible protection
(FPS 6 ou 10)

Moyenne protection
(FPS 15, 20 ou 15)

* SOURCE : recommandations de l'ANSM.