

La protection solaire, ce n'est pas qu'à la plage!

Face au soleil, la peau doit être protégée pour réduire les risques de cancer

L'été a mis du temps à arriver, mais les rayons du soleil sont désormais omniprésents et c'est notre peau qui en pâtit. On pense, à tort, que se protéger du soleil, c'est avant tout sur sa serviette après s'être passé de la crème solaire. Les rayons ardents n'attendent pas vos moments de relaxations pour attaquer votre peau, ils sont sans cesse présents du moment où nous mettons le pied dehors. "Le soleil, c'est comme l'alcool, il faut savoir le consommer avec modération. La protection doit débiter à l'instant où l'on sort dehors. Le soleil n'est pas dangereux uniquement à la plage!", rappelle le docteur Nathalie Quiles-Tsimeratos, chef du service dermatologie à l'hôpital Saint-Joseph de Marseille.

"Pour la crème, il faut prévoir la valeur d'une balle de ping-pong sur le corps."

Que l'on soit en terrasse, dans un parc ou en train de faire les boutiques, le soleil a le même impact sur votre peau. "Dès que l'on reste plus de vingt minutes dehors, il est indispensable de protéger sa peau. Si vous jardinez deux heures par jour, vous avez plus de risques d'attraper des coups de soleil que quelqu'un qui va à la plage tous les jours en fin de journée."

En plus des coups de soleil et des brûlures, la crème solaire protège surtout des cancers de la peau. "Les zones préférentielles des cancers de la peau se trouvent au niveau du visage, du décolleté et des bras car ce sont les membres du corps qui sont le plus longtemps exposés aux rayons." Pour éviter la sur-exposition, il existe des heures à éviter pour se protéger. "L'idéal pour s'exposer que ce soit à la plage ou à la montagne, c'est le moment où votre ombre au sol est plus grande que vous. Ce signal indique que le soleil n'est pas au zénith, il a donc moins d'impact sur votre peau," conseille la spécialiste.



Que l'on soit en terrasse, dans un parc ou en train de faire les boutiques, le soleil a le même impact sur votre peau. /PHOTO DR

L'été, c'est également le temps des shorts ou autres débardeurs, tant de vêtements qui ne recouvrent pas la peau et sont une protection en moins face aux risques d'exposition. "Les vêtements sont les premiers protecteurs: il est indispensable de porter un chapeau et des lunettes de soleil pendant cette pé-

En plus des coups de soleil et des brûlures, la crème prévient des cancers de la peau.

riode. Pour le reste du corps, c'est crème solaire obligatoire," alerte le docteur Quiles-Tsimeratos.

Une bonne protection, c'est avant tout une crème efficace qui prévient la peau de tous types de rayons. Pour garantir une protection optimale, il ne faut pas lésiner sur la quantité de crème. "Pour être protégé, il faut la valeur d'une balle de

ping-pong sur le corps. Il faut également bien choisir son écran de protection, les crèmes vendues en parapharmacie ont un spectre de protection beaucoup plus important que d'autres produits car elles protègent des UVA, B, de la lumière bleue et des infrarouges. Lorsqu'on parle d'indice 50 par exemple, cela ne concerne que les UV B alors qu'il y a d'autres dangers."

Le soleil fait également des jaloux, tandis que certains bronzent dès la première exposition, d'autres rougissent dès les premières chaleurs. Cette différence entre les peaux est due au capital soleil qui est propre à chacun. Acquis dès la naissance, ce "stock de soleil disponible" défend notre peau et influe sur les effets néfastes de l'astre jaune.

Le soleil a (aussi) des qualités!

En dermatologie, on recense six phototypes différents correspondant chacun à un type de peau. Les personnes du photo-

type I, les plus fragiles, ont des cheveux roux et la peau laiteuse. Les sensibilités II et III correspondent aux blonds et aux châtiens ayant quelques taches de rousseur. Ils bronzent difficilement et les coups de soleil apparaissent chez eux dès la première exposition. Les autres catégories sont, naturellement, mieux protégées.

Mais le soleil n'a pas que des défauts: une exposition de la peau à ses rayons a des actions anti-inflammatoires. Cet apport est utilisé dans des cabines à UV comme l'explique la spécialiste: "Ces cabines sont médicales, à l'intérieur nous utilisons les rayons UV pour soigner des pathologies comme le psoriasis ou l'eczéma. Cette solution thérapeutique est très encadrée, on contrôle par exemple la puissance des rayons mais également le nombre de séances." Même si le bronzage est une des activités préférées des Français durant l'été, il ne faut pas en oublier les risques.

Fabien CASSAR