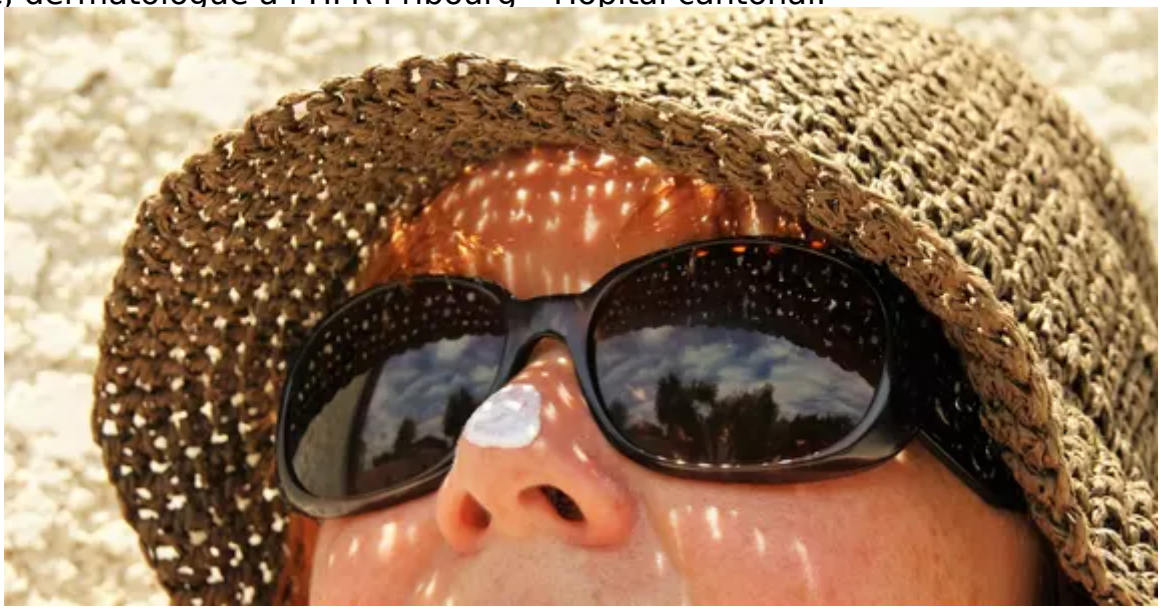
Sous le soleil exactement

Protéger la peau exposée avec une crème solaire indice de protection 30 au minimum

La chanson de Brigitte Bardot perd un peu de son insouciance de nos jours et se chante désormais au conditionnel : Sous le soleil, mais tout habillé, avec un chapeau, beaucoup de crème, et pas trop longtemps ! Qu'en est-il en vérité, et comment protéger sa peau tout en profitant de l'été ? Réponse avec le Dr. Basile Page, dermatologue à l'HFR Fribourg – Hôpital cantonal.



Ne pas oublier de se protéger la tête avec un chapeau, une casquette et des lunettes solaires.

Le soleil, ami ou ennemi ?

Plutôt un ami dont il ne faut pas abuser. Nous en avons un besoin vital, mais on ne devrait pas s'y exposer volontairement de manière prolongée. Ce comportement peut provoquer à long terme l'apparition de cancers cutanés. En outre, il peut exacerber des maladies cutanées de type inflammatoire, comme la couperose ou le lupus, ou déclencher des poussées d'herpès. Il est toutefois possible de profiter du soleil avec modération, en utilisant les protections usuelles.

Les cancers de peau, bénins ou malins?

Les cancers de peau sont par définition toujours malins. On les distingue par leur superficialité (épiderme) ou invasion (dans le derme), ce qui détermine leur pronostic à long terme et leur capacité à développer des métastases. Il y a toutefois des tumeurs malignes superficielles avec un très bon pronostic, comme les kératoses actiniques (lésions légèrement croûteuses apparaissant principalement sur le cuir chevelu ou le visage) ; les mélanomes quant à eux doivent être diagnostiqués le plus tôt possible, afin d'éviter une évolution qui peut être dramatique.

Les coups de soleil, ça brûle un peu et puis ça passe ?

En apparence seulement, car ils créent des dommages cellulaires. Le coup de soleil est une inflammation cutanée provoquée par les rayons ultraviolets. A répétition, il constitue un critère de risque sérieux pour l'apparition de cancers de peau.

Une peau déjà bronzée n'a-t-elle rien à craindre ?

S'il est vrai qu'une peau mate (de type méditerranéen) est moins vulnérable qu'une peau blanche (de type scandinave), elle reste vulnérable aux ultraviolets. Il faut aussi savoir que le bronzage est déjà une réponse de la peau à un excès de soleil et est synonyme de dommage de l'ADN, donc il n'est pas prudent d'en abuser.

Faire une sieste au soleil est-il déconseillé ?

Malheureusement les temps d'exposition prolongée au soleil sont très nocifs.

Faut-il se méfier de l'ombre et des temps nuageux ?

Les ultraviolets traversent les toiles des parasols, s'ils ne présentent pas de filtres UV, et se réverbèrent sur le sable ou le sol. Donc même à l'ombre, il est possible d'attraper un coup de soleil. Il en va de même avec certains nuages (par exemple les cirrus) qui semblent voiler le soleil mais qui laissent passer 95% des rayons UV.

A trop se protéger, ne se prive-t-on pas de vitamine D ?

En été, 10 minutes de soleil trois fois par semaine sur les zones normalement

exposées (visage, bras) suffisent à couvrir les besoins en vitamine D. Ce qui est très facile à atteindre dans sa vie de tous les jours, sans devoir y penser spécialement.

Comment soigner un coup de soleil ?

Il faut rafraichir la peau en mettant des lingettes humides ou des crèmes hydratantes par exemple. Si c'est un coup de soleil sévère, une crème à base de cortisone aura un effet anti-inflammatoire rapide.

Les enfants sont-ils plus à risque ?

Absolument. Les bébés jusqu'à deux ans ne devraient tout simplement pas aller au soleil. Par la suite, les crèmes solaires idéales pour les enfants sont celles à base de filtre minéral. Les dommages cutanés dus aux coups de soleil et à l'exposition solaire prolongée durant l'enfance sont d'autant plus graves en raison de la capacité de mémoire de la peau à long terme et du fait que la peau est en phase de croissance à cet âge-là.

Les 4 commandements pour profiter du soleil

- Eviter de s'exposer entre 11h00 et 15h00.
- Garder son tee-shirt pour limiter la surface d'exposition solaire.
- Ne pas oublier de se protéger la tête avec un chapeau, une casquette et des lunettes solaires.
- Protéger la peau exposée avec une crème solaire indice de protection 30 au minimum, agissant contre les UVA et UVB.

Leïla Klouche
Spécialités
Étiquettes
Conseils
Dermatologie