

LE SOLEIL ET LA PEAU, PROTECTION !

JUIN 2017

Le beau temps est particulièrement présent depuis quelques semaines, et qui dit beau temps dit soleil. Ce dernier induit sur notre organisme des effets bénéfiques (vitamine D, bonne humeur) mais également nocifs. Il s'agit avant tout de la cause principale du vieillissement prématuré de la peau et des cancers cutanés.



En Australie, un pays très ensoleillé, où le taux de cancer de la peau est parmi les plus élevés au monde, les instances de sécurité sanitaire ont mis en place des actions de prévention très importantes, telle que l'utilisation de maillots de bain réalisés dans des tissus spéciaux, dits « sun-proof », afin de protéger les enfants au maximum.

Evidemment nous n'avons pas le même ensoleillement en Suisse... Mais il reste primordial de se protéger contre les rayons UVA et B que ce soit sur notre territoire ou lors de départs en vacances.

ULTRAVIOLETS VS PEAU

Les mécanismes d'action des rayonnements ultraviolets (UV) sur la peau sont aujourd'hui bien connus. Les rayons du soleil sont composés de petites particules énergétiques : les photons.

Ces derniers ont différentes longueurs d'onde dont les rayons invisibles ultraviolets (UVA et UVB) et infrarouges qui peuvent pénétrer dans la peau.

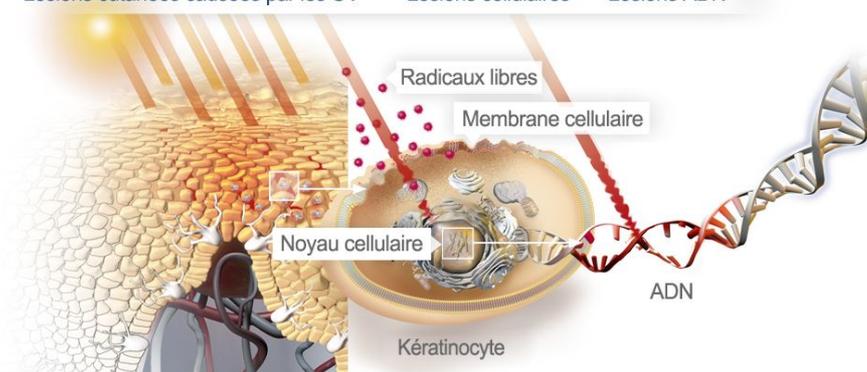
Les UVB sont stoppés dans l'épiderme en grande majorité et seuls 10% atteignent les couches profondes de la peau. En revanche, les UVA pénètrent directement dans ces dernières (le derme). Les autres rayonnements de type infrarouge peuvent progresser encore plus en profondeur.

Lorsque les UVB pénètrent dans les cellules, soit cette dernière meurt par atteinte irréversible de sa membrane, soit une partie de l'ADN est modifiée, conduisant ainsi à des mutations plus ou moins importantes. A long terme, ce sont ces mutations qui peuvent conduire à la formation d'une cellule cancéreuse qui se multipliera.

Les UVA agissent différemment : ils activent des radicaux libres qui deviennent toxiques et vont à leur tour attaquer l'ADN.

EFFETS DE L'EXPOSITION AU SOLEIL

Lésions cutanées causées par les UV Lésions cellulaires Lésions ADN



L'organisme possède tout de même des armes afin de lutter contre ces rayons qui nous touchent tout au long de notre vie à chaque sortie. Les grains de mélanine sont capables d'arrêter une partie de ces rayons nocifs. Elle absorbe les photons, disperse leur énergie sous forme de chaleur et capte les radicaux libres formés par cette réaction. Ainsi, la pigmentation naturelle, autrement dit la couleur de notre peau, est le facteur essentiel des capacités spontanées de protection contre les UV.

C'est pourquoi les cancers de la peau prédominent chez les sujets blancs à la peau plus claire.

- ✚ Petit complément utile pour se protéger des UVA, les antioxydants (vitamine C et E) et les caroténoïdes.

L'ARME LA PLUS EFFICACE : LA CREME SOLAIRE

Une crème ou lotion solaire est utilisée dans le but de réduire l'exposition de la peau au rayonnement ultraviolet du soleil, on ne vous apprend rien. Mais voyons plus en détails leur manière de filtrer ces rayons.

Une protection efficace doit bloquer aussi bien les UVA que les UVB : les UVB provoquent les coups de soleil tandis que les UVA le vieillissement de la peau, **mais les deux (particulièrement les UVB) causent des cancers de la peau !**

Il existe deux types de filtres ultraviolets ;

1. Les filtres chimiques ; composés chimiques organiques formant un mélange de chromophores qui absorbent, dispersent et reflètent la lumière ultraviolette.

✚ *Oxybenzone, butyl-méthoxydibenzoylméthane...*

2. Les filtres minéraux / mécaniques ; des matériels opaques dont l'arrangement en « blocs » reflètent la lumière.

✚ *Talc, oxyde de zinc, dioxyde de titane, kaolin...*

La plupart des produits solaires contiennent des filtres chimiques ou mécaniques ou les deux.

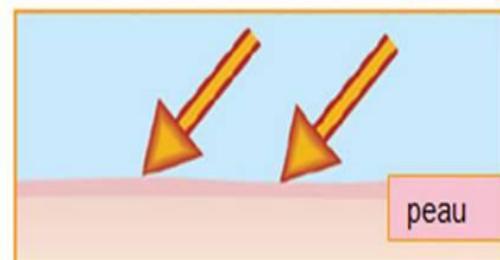
Quelle est la différence entre des filtres solaires minéraux et des filtres solaires synthétiques?

Protection solaire minérale



Les minéraux forment une couche sur la peau qui reflète les rayons UV tel un miroir réfléchissant la lumière.

Protection solaire chimique



Le filtre de protection solaire se lie au gras de la peau, transforme la lumière en énergie thermique et l'évacue par la peau.

INDICE DE PROTECTION : QUESACO ?

L'indice de protection (IP) d'une crème solaire est une mesure de son efficacité. L'indice juge le pouvoir protecteur du produit contre les coups de soleil. Il concerne donc principalement la protection anti-UVB.

L'IP correspond au rapport entre la dose d'UV nécessaire pour provoquer un coup de soleil avec et sans la crème solaire. Ainsi, en laboratoire, sous une source émettant un rayonnement constant dans le temps et une crème incluant des produits photostables, si une personne a un coup de soleil au bout de 10 minutes sans protection, un IP 15 signifie qu'il faudra 15 fois 10 minutes pour obtenir la même rougeur avec ce produit solaire (2h30).

Mais il ne faut pas perdre à l'esprit que toutes les personnes ne sont pas égales au regard des risques car il existe 6 « phototypes » → les peaux claires ont besoin d'une protection plus élevée que les peaux mates.



QUEL EST VOTRE PHOTOTYPE ?

Afin de connaître quelle protection solaire adopter, il vous faut déterminer votre phototype. Il vous permettra d'estimer votre capacité à bronzer et la meilleure manière de vous protéger.

| Phototype | Type de peau | Bronzage | Indice de protection conseillé (IP) |
|--------------------|---|--|-------------------------------------|
| Phototype 1 | Peau très claire avec des taches de rousseur / cheveux blonds ou roux | Ne bronze pas et a des coups de soleils systématiquement. | IP60 |
| Phototype 2 | Peau très claire / cheveux blonds ou châains | Bronze difficilement et attrape régulièrement des coups de soleil. | IP 40 à 60 |
| Phototype 3 | Peau claire / cheveux blonds ou châains | Bronze progressivement et attrape parfois des coups de soleil. | IP 30 puis 20 |
| Phototype 4 | Peau mate / Cheveux châains ou bruns | Bronze bien et attrape peu de coups de soleil. | IP 20 à 12 |
| Phototype 5 | Peau foncée | Bronze facilement et coups de soleils rares. | IP 10 à 15 |
| Phototype 6 | Peau noire | Jamais de coups de soleil. | IP<10 |

LES 7 COMMANDEMENTS DE LA BRONZETTE

1. **Savoir apprécier sa sensibilité personnelle au soleil** :
peau mate, brune ou blonde et pratiquer des expositions d'autant plus progressives que le phototype est clair.
2. **Eviter le soleil pendant les heures les plus chaudes de l'été** : entre 12h et 16h les rayons sont les plus riches.
3. **Ne pas rester sur la plage des heures entières** : ne jamais dépasser une heure de bain de soleil quotidienne, les mélanocytes ayant recueilli la dose suffisante de soleil.
4. **Utiliser systématiquement la protection par les vêtements** : chapeau à bord large (c'est à la mode !), tee-shirt, pantalon et ne pas oublier les protections oculaires.
5. **Se méfier des ressentis** : vent frais, nuageux, sol réfléchissant (neige !), altitude...
6. **Appliquer des produits de protection et répéter les applications** : après chaque baignade ou chaque 2-3 heures.
7. **Choisir des produits solaires fiables et performants** : adaptés à votre phototype dont le but n'est pas de faire prolonger le temps total d'exposition ni de promouvoir un bronzage intense, **mais de permettre une exposition raisonnable et progressive sans risque.**