

PRÉVENTION DES RISQUES SOLAIRES

les conseils du pharmacien

Professionnel de santé de proximité, vos conseils de prévention sont essentiels.



Exposition solaire : quels risques ?

- **Immédiats** : coups de soleil, insolation, allergies, atteintes rétinienne.
- **À plus long terme** : vieillissement prématuré de la peau (rides, tâches brunes), cataracte et surtout cancers cutanés (carcinomes et mélanomes), dont l'incidence a fortement augmenté depuis 20 ans.

Préparer sa peau au soleil : pas de recette miracle...

- **Les compléments alimentaires** peuvent prévenir certaines allergies (lucites) mais ne protègent pas des risques de coups de soleil et de cancers cutanés.
- **Les autobronzants** confèrent un teint hâlé mais n'apportent aucune protection.
- **Les UV artificiels** sont fortement déconseillés : ils ne font que se cumuler aux UV reçus du soleil et renforcent l'effet cancérigène.

Se protéger efficacement : « soleil : mode d'emploi »



Éviter le soleil de 12 h à 16 h

C'est au milieu de la journée que les rayons solaires sont les plus intenses, donc les plus dangereux. Toute exposition est alors risquée.



Rechercher l'ombre

Les endroits ombragés doivent être privilégiés pour toute activité de plein air. Le parasol est utile mais ne protège pas intégralement (réverbération des UV sur le sable).



Se couvrir

La protection la plus efficace est vestimentaire :

- des vêtements limitant les parties découvertes du corps (tee-shirt, pantalon léger...)
- un chapeau à bords assez larges pour protéger yeux, visage, oreilles et cou
- des lunettes avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes.



Renouveler souvent l'application de crème solaire

La crème solaire complète les autres précautions pour protéger les zones découvertes du corps. Cependant, l'« écran total » n'existe pas : aucun produit solaire ne filtre totalement les UV.



Peaux jeunes = peaux fragiles

Jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont très vulnérables. Les surexpositions solaires avant 15 ans constituent une cause majeure de mélanome à l'âge adulte. Les conseils précédents sont donc impératifs pour les enfants et adolescents. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.

Conditions d'efficacité des produits solaires :

Le bon choix

- un produit protecteur à la fois contre les UVB et les UVA
- un indice de protection UVB élevé (FPS \geq 30)
- un produit adapté à son phototype et aux conditions d'exposition.

Le bon usage

- appliquer en quantité suffisante et étaler de façon homogène
- renouveler l'application toutes les deux heures et après chaque baignade
- attention : la crème solaire ne permet en aucun cas de s'exposer plus longtemps.