Connaître sa peau pour adapter la protection

- **Le phototype caractérise la sensibilité personnelle au soleil :** plus il est faible, plus on doit se protéger.

PHOTOTYPE		CARACTÉRISTIQUES	RÉACTION AU SOLEIL	CONSEILS DE PROTECTION
1		• Peau très blanche • Cheveux roux ou blonds • Yeux bleus/verts • Souvent des tâches de rousseur	• Coups de soleil systématiques • Ne bronze jamais, rougit toujours	• **Exposition fortement déconseillée** • Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h • **Au soleil, protection maximale indispensable :** vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+).
2		• Peau claire • Cheveux blonds/roux à châtains • Yeux clairs à bruns • Parfois apparition de tâches de rousseur	• Coups de soleil fréquents • Bronze à peine ou très lentement	
3		• Peau intermédiaire • Cheveux châtains à bruns • Yeux bruns	• Coups de soleil occasionnels • Bronze graduellement	• **Exposition prudente et progressive** • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h • **Au soleil, haute protection recommandée :** vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS haute protection (30 - 50) ou protection moyenne (15 à 25).
4		• Peau mate • Cheveux bruns/noirs • Yeux bruns/noirs	• Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses • Bronze bien	
5		• Peau brun foncé • Cheveux noirs • Yeux noirs	• Coups de soleil rares • Bronze beaucoup	• **Exposition progressive** • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h • **Au soleil, protection recommandée :** chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25).
6		• Peau noire • Cheveux noirs • Yeux noirs	• Coups de soleil très exceptionnels	

- **D'autres facteurs augmentent la vulnérabilité au soleil :**
  - la présence de grains de beauté nombreux (> à 50), congénitaux ou atypiques.
  - les antécédents familiaux de cancers de la peau.

Pour les personnes repérées comme « à risque » ou présentant une lésion cutanée douteuse : une consultation chez le médecin traitant ou le dermatologue doit être conseillée.

Attention aux médicaments photo-sensibilisants

Il est important de les connaître pour avertir les patients concernés du danger de s'exposer au soleil pendant le traitement : risques d'allergies et de brûlures graves.

Pour en savoir plus : **www.e-cancer.fr**

CANCERINFOSERVICE : 0 810 810 821
(prix d'un appel local)