

## Apprivoiser le soleil...



L'exposition solaire et le bronzage contiennent de faire des adeptes. Mais ces comportements ne sont pas sans danger. Les chiffres sont là pour le rappeler. Une personne sur 6 développera un cancer de la peau au cours de sa vie. Bronzer, oui, mais avec prudence!

### La prévention solaire...

Un premier point... le bronzage est injuste! Certains bronzent vite et beaucoup, alors que d'autres ne bronzeront jamais ou très peu. Il faut s'y résoudre.

Deuxième point: aucun produit de protection solaire ne protège totalement des UV, y compris les mal-nommés «écrans totaux»! Quant aux autobronzants, ils n'apportent aucune protection. S'ils donnent une teinte foncée à la peau, il ne s'agit cependant que d'une illusion.

Il faut donc sans aucun doute se protéger, mais également adopter un comportement réfléchi. La photo-protection, ce n'est plus seulement éviter les coups de soleil, c'est participer à la prévention des cancers cutanés. En une quarantaine d'années, la photo-protection a quitté le domaine des produits de plage pour devenir un problème de santé publique. Et il était grand temps!

En effet, les expositions solaires excessives sont un facteur de risque des cancers cutanés, carcinomes et mélanomes. Ainsi, des campagnes de sensibilisation sont organisées par les pouvoirs publics, les organisations de dermatologues et les industriels concernés. Il ne s'agit évidemment pas d'interdire le soleil, ce qui serait absurde, mais de mettre en garde contre les dangers des expositions solaires excessives.

### Quelles sont les règles à suivre face au soleil...

Ce sont des règles simples, de bon sens, qui ne doivent pas vous empêcher de profiter pleinement des loisirs de plein air, des vacances... mais sans excès d'exposition; voici quelques exemples:

- Les longues séances de bronzage sont fortement déconseillées
- Ne pas s'exposer au soleil entre 11 heures et 15 heures
- Porter des vêtements, des chapeaux, des lunettes de soleil

- Appliquer une crème solaire de fort indice en quantité suffisante sur les zones exposées, et répéter l'application toutes les 2 heures
- Protéger particulièrement les enfants

### Comment choisir un bon produit solaire ...

Les protecteurs solaires sont les seuls produits permettant de bronzer naturellement avec des risques moindres, mais jamais nuls.

Le principe du filtre est d'absorber le rayonnement à la place de la peau. Ainsi, pour savoir si une molécule est un bon filtre solaire, on étudie sa capacité d'absorption du rayonnement en fonction de la longueur d'onde. Il n'existe pas à ce jour de molécule unique qui absorbe de façon convenable dans toutes les gammes d'UV. Afin de couvrir aussi bien la protection aux UVB et aux UVA, les formulations solaires sont en général des associations de plusieurs filtres de domaines d'absorption différents.

Il est dès lors important de décrypter les étiquettes pour plus de sécurité et d'efficacité. Leur réglementation est précise; dans certains pays comme les USA, ils ont d'ailleurs le statut de médicaments. L'efficacité des photo-protecteurs se mesure par des coefficients de protection.

Avant de choisir un produit de protection solaire, il est nécessaire de définir son phototype et de connaître le lieu d'exposition. Quelques questions sur la couleur de la peau, des cheveux, et des yeux suffisent. Pour les personnes ayant un phototype de type I, bronzer en toute sécurité est très difficile, voire impossible. Une protection maximale est recommandée dans ce cas. Plus le phototype est élevé, plus la peau dispose d'une protection naturelle vis-à-vis des UV.

### En conclusion...

Si les adultes aiment exposer leur bronzage au retour de vacances, les enfants n'y accordent aucune importance. Le soleil est bon pour leur santé, bien entendu, mais leur peau est beaucoup plus sensible aux UV, les rendant plus dangereux. La consigne consiste donc à éviter d'exposer les enfants au soleil. Plage ou montagne, la meilleure protection par ailleurs est le port de vêtements,

de lunettes et d'un chapeau. Pour les bras, le visage et les jambes, l'indice de protection maximale est fortement conseillé.

N'hésitez jamais à demander conseil à votre Pharmacien! Il vous répondra dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin ou votre Dermatologue.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



POUR VOTRE FACILITÉ D'ACCÈS ET / OU POUR UN STATIONNEMENT PLUS AISÉ, PROFITEZ, SI NÉCESSAIRE, DE NOTRE 2<sup>e</sup> ENTRÉE RUE GODELET, FACE AUX PARKINGS CHAMPION ET BATTA.

### La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

### La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- [www.pharmacie duchene colinet.be](http://www.pharmacie duchene colinet.be)