

# La protection pendant les vacances, mais pas seulement ...



Éviter une exposition au rayonnement UV est la clé pour diminuer le risque de développer un cancer de la peau. 91% des européens sont d'ailleurs conscients du danger potentiel du soleil sur la santé, comme le révèle une enquête ad hoc.

## LES BELGES, DE MAUVAIS ÈLVES !

40% des européens ne protègent pas leur peau en dehors des périodes de vacances. Les belges obtiennent un score encore plus mauvais avec 48% de la population qui ne se protège pas en dehors des vacances. De plus, 46% des belges se protègent uniquement durant les journées chaudes et ensoleillées tandis que 14% d'entre eux ne pensent jamais à utiliser de la crème solaire. Les belges se montrent donc plutôt laxistes quand il s'agit de se protéger face aux dangers du rayonnement UV. En ce qui concerne leurs enfants par contre, 95% des parents emploient toujours ou très souvent de la crème solaire pour les protéger.

## DES MESSAGES CLÉS

La prévention solaire repose sur trois principes simples et complémentaires, car aucun n'est parfait ... !

### Éviter le soleil

C'est très simple : préférer l'ombre et éviter les heures chaudes. Mais ce n'est pas suffisant. Si l'ombre d'un préau est de qualité (plus de 95% de protection), l'ombre d'un mur est de qualité moindre du fait de la réflectivité des UV. Ainsi, l'ombre sur une place ou une cour de récréation protège seulement de 50 à 75% des UV. Ceci correspondrait à un produit de protection solaire d'indice 2 à 4, et donc ... interdit à la vente ! Quant à l'ombre des arbres, elle est de qualité extrêmement variable et dépend essentiellement de la densité du feuillage. Le risque dû au soleil est maximal autour du midi solaire, soit entre 12h et 16h (à adapter en fonction des pays et de la saison !). Ceci n'exclut cependant pas

de prendre des coups de soleil avant 12h et après 16h, notamment dans les pays méridionaux.

### Porter des vêtements couvrants

Les vêtements représentent le meilleur moyen de se protéger du soleil. Il ne faudra pas oublier également de porter des lunettes de soleil !

### Appliquer des produits de protection solaire

Le principal danger de ces crèmes est qu'elles sont un argument pour ... s'exposer ! Il faut bien comprendre qu'en aucun cas, l'application de soins solaires n'autorise l'exposition aux heures chaudes.

### UNE CRÈME ... QUELLE CRÈME ?

Éternelle question que le choix de la crème. Des critères simples permettront de conseiller le bon soin solaire :

- Indice de protection > 30
- Préférer chez des enfants des crèmes résistantes à l'eau car l'enfant se baigne ou est actif et transpire
- Le soin solaire doit avoir une protection anti UVB et anti UVA
- Préférer des filtres minéraux pour les peaux fragiles, à tendance atopique et intolérantes aux filtres chimiques
- La présence d'antioxydants associés aux filtres assure une protection cellulaire

### EN CONCLUSION ...

Au-delà du choix du produit de protection solaire, les conditions d'application seront les meilleurs garants de son efficacité. La crème doit être appliquée 20 à 30 minutes avant l'exposition et réappliquée toutes les 2 heures :

- Sur toutes les zones découvertes et pas uniquement le visage
- Même en présence de nuages ou de vent
- À raison de 2g/cm<sup>2</sup> ... soit généralement deux fois plus que ce qui est habituellement appliqué

Votre Pharmacien est là pour vous conseiller ! Il répondra à vos questionnements dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



### 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.pharmacieduchene-colinet.be](http://www.pharmacieduchene-colinet.be)

