

**coop**

Pour moi et pour toi.

**vitality** 

**Pour bien  
profiter du  
soleil.**



---

# Protection solaire, mode d'emploi.

**Le soleil est indispensable à la vie. Ses rayons procurent une sensation de chaleur et de bien-être, mais ils ne sont pas sans danger. L'exposition au soleil étant un facteur aggravant de l'apparition des cancers de la peau, il faut veiller à ne s'exposer que de façon modérée, avec la protection qui convient.**

## Protection individuelle

Le soleil améliore le moral et renforce la régénération cutanée. Il active la synthèse de la vitamine D, renforçant ainsi nos défenses naturelles et notre bien-être. Cependant, on sait aussi que l'abus de soleil est dangereux. Chacun doit par conséquent utiliser une protection adaptée à son type de peau, à la saison, au lieu où l'on se trouve et aux activités prévues.

## C'est toujours utile de se protéger

Peau claire ou foncée, il faut se protéger du soleil. La moindre rougeur est un signe d'agression, et chaque coup de soleil augmente le risque de développer une maladie de peau sérieuse, comme un cancer. Les enfants, les adolescents et les personnes à la peau claire sont particulièrement sensibles et doivent absolument adopter une protection appropriée.

## Le soleil n'est pas le même partout

A l'extérieur: même par temps couvert, les nuages laissent passer jusqu'à 80 % des rayons du

soleil. Les surfaces claires comme la neige, le sable, le béton ou l'eau réfléchissent ces rayons et les renforcent.

- **Dans l'eau:** à 50 cm de profondeur, on perçoit encore 60 % des UVB et 85 % des UVA.
- **A la montagne:** plus on monte en altitude, plus l'intensité des rayons UV s'accroît (de 3 à 5 % tous les 300 mètres). La neige multiplie cette intensité par deux.
- **Derrière une vitre:** le verre ne protège pas intégralement contre les rayons UV.

## Quelles sont les personnes les plus vulnérables?

Les enfants et les personnes à risque nécessitent une protection solaire particulièrement adaptée. Sont considérées comme personnes à risque celles qui présentent au moins une des caractéristiques suivantes:

- type de peau 1 ou 2
- beaucoup de coups de soleil, surtout avant l'âge de 18 ans
- plus de 50 grains de beauté
- cancer de la peau ou antécédents familiaux

## Remarque importante:

- Pour protéger la totalité du corps, il faut environ 30 millilitres de crème solaire. Une famille de 4 personnes a donc théoriquement besoin d'au moins 840 millilitres de crème solaire par semaine.

---

# Un seul soleil, une multitude de protections.

**Il existe de nombreux moyens de se protéger du soleil. Outre les crèmes et autres lotions, il faut aussi adopter le comportement qui convient.**

Les habitants des pays du sud, par exemple, portent traditionnellement des vêtements longs et sombres et font la sieste à l'ombre aux heures les plus chaudes. Selon le type de peau, il peut être indiqué d'éviter le soleil entre 11 et 15 heures ou en tout cas de porter des manches longues. La protection solaire idéale, est celle qui allie une crème appropriée (IP 20, p. ex.) et un comportement raisonnable (ne pas excéder 10 minutes d'exposition, p. ex.).

## **Les vêtements protègent la peau**

Les tissus épais de couleur sombre protègent efficacement la peau du soleil, et les fibres synthétiques mieux que les naturelles. Les vêtements mouillés protègent nettement moins bien que les secs. On trouve dans les magasins spécialisés des textiles anti-UV présentant un indice de protection de plus de 50, ce qui veut dire qu'ils laissent passer moins d'un cinquième, donc moins de 2 % des rayons. Les jeunes enfants et les personnes à la peau claire doivent se protéger avec des vêtements appropriés.

## **Parasols et textile**

Les parasols et les stores font certes de l'ombre, mais ils ne protègent pas contre les UVA ni les UVB. Ce sont les textiles épais en fibres synthétiques qui offrent la meilleure protection. On trouve aussi dans le commerce des parasols spéciaux anti-UV.

## **Lunettes de soleil: soyez vigilants**

La lumière du soleil et les UV peuvent réduire l'acuité visuelle, occasionner des inflammations et accroître le risque de cataracte. Le port de lunettes de soleil est donc vivement recommandé. Mais toutes n'assurent pas une protection suffisante. Les rayons sont filtrés par les verres des lunettes, quelle que soit leur teinte (des verres clairs ou transparents peuvent très bien offrir une protection de 100 %). Les lunettes offrant une bonne protection portent souvent la mention «100%UV400» et le label CE.

---

# Les protections solaires.

**On trouve dans le commerce une multitude de protections solaires, qui se déclinent en crèmes, en lotions et en sprays. Pour bien choisir la vôtre, lisez ce qui suit.**

Tout d'abord, il faut savoir qu'un indice de protection élevé n'autorise pas une exposition illimitée. L'indice de protection solaire se choisit en fonction du type de peau et du lieu où l'on se trouve. Il faut aussi tenir compte du fait que la puissance des UV, surtout celle des UVB, s'accroît avec l'altitude. Par ailleurs, la prise de certains médicaments et, pour les femmes, le fait d'être enceinte, peuvent augmenter la sensibilité.

## L'indice de protection solaire.

Les soins solaires contiennent des filtres UV naturels ou artificiels, c'est-à-dire des substances visant à protéger la peau de l'absorption, du réfléchissement ou de la dispersion de certains rayons UV. L'indice de protection solaire (IP) indique la

période pendant laquelle la peau recouverte de crème est protégée contre les UVB. Dans l'idéal, le soin doit aussi offrir une protection contre les UVA, qui occasionnent d'autres dommages.

## Les soins solaires protègent-ils...

### ... des coups de soleil?

Oui, à condition que le produit corresponde au type de peau, qu'il soit appliqué correctement et que l'exposition au soleil soit limitée.

### ... du vieillissement de la peau?

Un peu, si le produit protège efficacement contre les UVA, principaux responsables du vieillissement cutané. Il est recommandé d'hydrater la peau après chaque bain de soleil.

### ... du cancer de la peau?

Les protections solaires peuvent réduire le risque de développer certaines formes de mélanome, mais il n'est pas prouvé qu'elles l'empêchent complètement.

## L'essentiel en bref:

- Règle numéro un: éviter les coups de soleil!
- Préférer l'ombre au soleil.
- S'abstenir de toute exposition entre 11h et 15h.
- Porter vêtements, chapeau et lunettes de soleil.
- Choisir sa crème solaire en fonction de son type de peau.
- Limiter la durée d'exposition en fonction de son type de peau.
- Veiller particulièrement à protéger les enfants!
- Ne pas exposer les bébés ni les jeunes enfants.
- Après chaque exposition, hydrater la peau avec un lait après solaire.