



Eviter l'excès de soleil

Chers patients, chers lecteurs,

Sommaire :

- Le soleil, un équilibre à trouver
- 3 conseils pour profiter du soleil en toute sécurité
- Surveiller l'indice UV
- Connaître sa peau et la protéger
- Ne pas exposer son enfant au soleil
- Ne pas utiliser de bancs solaires
- Surveiller sa peau

Dans ce numéro spécial, nous vous expliquons pourquoi il est important de se protéger du soleil et des UV et nous vous donnons les conseils pour en profiter en toute sécurité.

Une exposition excessive et répétée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil constitue une des causes principales des différents cancers de la peau.

Bonne lecture !

Sources : <https://cancer.be/prevention/eviter-l-exces-de-soleil/>



Le soleil, un équilibre à trouver

Les bienfaits du soleil sont incontestables pour notre santé. Les rayons UV sont **source de vitamine D** qui est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme et à la consolidation des os et des dents. Le soleil stimule également la production de **sérotonine**, l'hormone qui influence notre moral. La lumière du soleil a un effet régulateur sur notre sommeil et l'humeur ainsi que bien d'autres effets positifs. Mais, pour **profiter sans danger** de ces bienfaits, **il est essentiel de se protéger** des rayons UV.

Toute exposition aux UV endommage notre ADN. Les cellules de notre peau n'ont pas la capacité de réparer tous les dommages. Certaines lésions peuvent évoluer en cancer.

Une exposition excessive aux rayons UV provoque :

- * des coups de soleil, des brûlures, des rides, des taches pigmentées;
- * des lésions aux yeux comme la cataracte et le cancer de l'œil;
- * le cancer de la peau (mélanome), les cancers de la peau non-mélanomes, le cancer de la lèvre, le cancer de l'œil

3 conseils pour profiter du soleil en toute sécurité



1. Entre 12h et 15h, cherchez l'ombre



2. Couvrez votre peau avec des vêtements



3. Enduisez-vous de crème solaire toutes les 2h (minimum facteur 30)

SE MEFIER DU SOLEIL OU QUE L'ON SOIT ET QUOI QUE L'ON FASSE

Faire attention au soleil **ne se limite pas aux vacances à la mer ou à la montagne !** Il est important de suivre les conseils **dès que l'indice UV est de 3 ou plus**. Que l'on soit dans son jardin, sur une terrasse, au travail à l'extérieur, en promenade, au sport, lors de loisirs ou de sorties, nous devons nous protéger.

Savez-vous que :

- **les rayons UV traversent les nuages, le brouillard ou la brume**
 - l'eau, le sable, le béton et la neige ainsi que d'autres surfaces réfléchissent les rayons du soleil et en augmentent la puissance
 - l'ombre est la meilleure protection contre le soleil. Il est important de rester dans un endroit ombragé surtout entre 12h00 et 15h00
 - **nos vêtements nous protègent du soleil**: portez un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants
 - **aucune crème solaire ne protège suffisamment**. Elle doit venir en complément des autres mesures que sont l'ombre et les vêtements
 - Lors de baignades, il faut appliquer une **crème solaire qui résiste à l'eau et renouveler son application dès la sortie de l'eau** après s'être séché. Cette recommandation est aussi **valable pour toute activité qui provoque de la transpiration** (marcher, courir, jardiner, etc.). L'application de crème solaire est à renouveler **toutes les 2 heures**.
- Veillons à avoir toujours une protection adaptée !

Surveiller l'indice UV

L'indice UV mesure la puissance **du rayonnement ultraviolet qui atteint le sol**. Il varie en fonction du moment de l'année, de la météo, des heures de la journée et de la localisation. **A partir d'un Indice 3 (modéré), il est important de limiter l'exposition, porter des vêtements de protection et appliquer de la crème solaire sur les zones exposées (indice 50).**

En Belgique, dès le mois de mars et jusqu'à fin octobre, même par temps nuageux, si l'indice UV est de 3 ou plus, nous devons nous protéger !

Téléchargez l'application gratuite SunSmart Global UV !

UNE TERRASSE, UN PIQUE-NIQUE, DU VÉLO AU SOLEIL ?

3 CONSEILS => voir page suivante

POUR PROTÉGER VOTRE PEAU



A partir d'un indice UV de 3 , nous vous recommandons de vous protéger des rayons du soleil !

Appliquez les 3 conseils :



Ombre : Entre 12h et 15h, évitez autant que possible de vous exposer au soleil et cherchez l'ombre. Sachez que même à l'ombre, le rayonnement ambiant provenant par exemple de l'eau, du sable et de la neige augmente l'exposition.



Vêtements : Couvrez votre peau avec des vêtements qui la protègent, portez une casquette et des lunettes de soleil avec une protection anti-UV. Les tissus à maille serré offrent une meilleure protection.



Crème : Enduisez-vous généreusement de crème solaire (au moins facteur 30, avec des filtres UVA et UVB et résistant à l'eau) sur la peau non couverte toutes les 2 heures. N'oubliez pas les lèvres et les oreilles. Les crèmes solaires n'offrent pas une protection totale et doivent être utilisées en combinaison avec l'ombre et les vêtements. Veillez à l'appliquer après avoir transpiré, nagé et vous être séché.

Connaitre sa peau et la protéger

Pour bien nous protéger du soleil, il est important de connaître notre type de peau. Si notre peau rougit au soleil plus qu'elle ne bronze, il est essentiel de **redoubler de vigilance**.

Les différents types de peau

Les types de peau sont classés selon leur sensibilité aux rayons ultraviolets (UV), ce qu'on appelle le phototype. Cette sensibilité dépend principalement de la quantité de mélanine produite par les mélanocytes, des cellules spécialisées situées dans l'épiderme. La mélanine joue un rôle essentiel de protection : elle absorbe et disperse les rayons UV, limitant ainsi les dommages causés à l'ADN des cellules cutanées.

Lorsqu'on s'expose au soleil, la production de mélanine augmente, ce qui entraîne un bronzage progressif de la peau. Toutefois, ce mécanisme de défense naturel n'est pas suffisant pour prévenir les effets nocifs d'une exposition excessive, comme les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau ou encore le développement de cancers cutanés.

Il est important de noter que les personnes ayant une peau très claire, qui brûle facilement et bronze peu, sont particulièrement vulnérables. Elles doivent redoubler de vigilance et adopter des mesures de protection rigoureuses, comme éviter le soleil aux heures les plus intenses, porter des vêtements couvrants et appliquer régulièrement une crème solaire à indice élevé.

Types de peau	Réponses aux rayons UV
1	La peau brûle toujours très vite et ne bronze pas. C'est une peau très claire, souvent avec des taches de pigmentation. Les personnes avec des cheveux roux ou blond clair et des yeux clairs sont souvent du type 1.
2	La peau brûle vite et bronze très difficilement. La peau est claire. Les personnes avec des cheveux blonds et des yeux gris, verts ou bleus sont généralement du type 2.
3	La peau brûle moins vite et bronze facilement. C'est une peau légèrement mate. Les personnes avec des cheveux blond foncé ou bruns et des yeux plutôt sombres sont souvent du type 3.
4	La peau ne brûle presque jamais et bronze rapidement. C'est une peau continuellement bronzée. Les personnes avec des cheveux et des yeux sombres sont généralement du type 4.
5	La peau brûle très rarement et bronze de manière intense. Ces personnes ont une peau très mate.
6	La peau ne brûle jamais et est très foncée ou noire.

Tous les types de peau subissent les dommages du soleil et doivent être protégés !

Dès que l'indice UV est de 3 ou plus, il faut limiter l'exposition, porter des vêtements de protection et appliquer de la crème solaire (Indice min 50) sur les zones de peau exposées.

Les crèmes solaires doivent avoir un indice de protection de minimum 50 avec filtres UVA et UVB. Si la peau transpire ou si vous vous baignez, il faut appliquer une crème solaire résistante à l'eau et répéter l'application après avoir séché la peau.

Attention : pour rappel, aucune crème solaire n'offre une protection suffisante ! Les premières mesures de protection sont l'ombre et les vêtements. Les crèmes solaires sont à appliquer comme mesure de protection supplémentaire sur les zones de peau exposées.



Ne pas exposer son enfant au soleil

Quel que soit le type de peau d'un enfant, sa peau est plus fine et plus fragile que celle d'un adulte. Elle n'est pas capable de se défendre contre les UV. Les études montrent qu'**une exposition excessive au soleil pendant l'enfance peut provoquer des cancers de la peau à l'âge adulte.**

UN ENFANT DE MOINS D'UN AN NE DOIT JAMAIS ETRE EXPOSE !



S'il sort au soleil, il doit toujours être protégé de vêtements longs, lunettes de soleil, chapeau et crème solaire écran total. Pour les enfants plus âgés, il faut rester très vigilant en limitant l'exposition et en appliquant des règles strictes de protection.

Ne pas utiliser de bancs solaires

En faisant usage du banc solaire (solarium), **on augmente jusqu'à 75% les risques de développer un cancer de la peau.**

De plus, il provoque un vieillissement prématuré de la peau et abîme les yeux.

Contrairement à ce que certains disent :

- les séances de bancs solaires ne préparent pas la peau au soleil
- le banc solaire n'est pas une alternative au manque de soleil pour produire de la vitamine D



En attendant l'interdiction pure et simple du banc solaire pour tous, **il est important de noter qu'il est déjà interdit :**

- aux moins de 18 ans
- aux personnes qui ont une peau claire de type 1
- aux personnes qui ont eu un cancer de la peau
- aux personnes qui prennent des médicaments augmentant la sensibilité aux UV

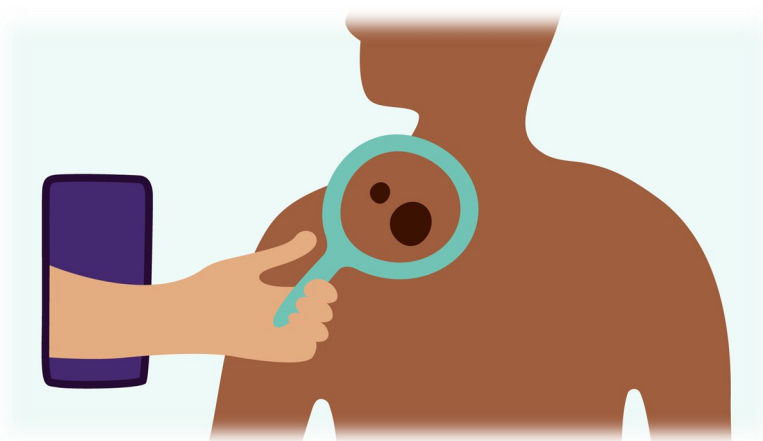
Surveiller sa peau

Il est important d'être attentif à tout changement d'un grain de beauté ou à l'apparition d'un nouveau. En cas de doute, il faut consulter un dermatologue ou un médecin.

LA REGLE ABCDE POUR AVOIR SA PEAU A L'ŒIL

Vous devez consulter un médecin si vous observez une tache pigmentaire répondant à un ou plusieurs critères suivants :

- **Asymétrie** : une tache de forme asymétrique, irrégulière par sa taille et/ou son épaisseur
- **Bords** : le contour de la tache est/devient irrégulier, en un ou plusieurs endroits
- **Couleur** : au début, souvent très foncée, ultérieurement toutes les couleurs mélangées (brun clair ou foncé, rouge, bleuté, noir, ...)
- **Dimension** : un diamètre supérieur à 5-6 mm
- **Évolution** : la lésion change d'aspect, de taille, de couleur, d'épaisseur



Qu'est-ce que le mélanome ?

Un mélanome est l'une des formes du **cancer de la peau**. Il se développe au départ des mélanocytes ou cellules pigmentaires.

Contrairement à la plupart des autres cancers de la peau, le mélanome peut rapidement devenir invasif. Des cellules cancéreuses s'échappent alors de la tumeur d'origine.

Elles peuvent ensuite s'installer dans d'autres organes, à distance, pour y former des métastases. Ces métastases sont constituées de cellules cancéreuses provenant du mélanome d'origine. Elles doivent donc être traitées comme un mélanome.

FORTE CHALEUR

J'APPLIQUE LES RÉFLEXES SANTÉ !



Je bois au moins **1,5 L d'eau** ou thé, tisane, bouillon froid, etc.



J'évite l'**alcool** et les **boissons sucrées**.



Je ferme les fenêtres, tentures, stores et volets **pendant la journée** et j'**aère la nuit** aux heures les plus fraîches.



Je cherche l'**ombre** et me **protège** avec un chapeau, des lunettes, de la crème.



Je mange **régulièrement** et en **quantité suffisante**.



Si je dois fournir des **efforts intenses**, je les prévois de préférence **tôt le matin** ou le soir **après 20 heures**.



Je prends régulièrement des nouvelles de mes **proches plus fragiles**.



Je reste à l'intérieur aux heures les plus chaudes (de 11h à 15h).



Je ne laisse jamais une personne et/ou un animal dans **ma voiture en stationnement**.



J'**hydrate** et **protège** les personnes vulnérables (bébé, senior, etc.) de mon entourage.

JE VOIS QUELQU'UN FAIRE UN MALAISE

- ✓ Je préviens immédiatement le **1733**
- ✓ Si la personne est confuse et présente **une température anormalement élevée** : j'appelle le **100** ou le **112**

