

# 10 idées reçues sur les coups de soleil et la façon de s'en protéger

Amélioration de la situation sanitaire, retour des beaux jours... après plusieurs mois confinés, nous souhaitons désormais profiter de la nature et du bord de mer.

Mais pour savourer les prochaines journées estivales en toute sérénité, il faut penser à protéger sa peau des rayons du soleil.

Parasol, ombre, t-shirts, crème solaire... nous faisons le point sur 10 idées reçues sur les coups de soleil et la façon de s'en protéger.

## Par quoi sont causés les coups de soleil ?

Le soleil nous apporte différents rayonnements : des rayonnements visibles (= la lumière) et des rayonnements invisibles (les ultraviolets ou UV). Les UV sont au nombre de 3 : les UVA, UVB et UVC. Les UVB amènent ce que l'on appelle les coups de soleil (qui sont en fait des brûlures de la peau). Les UVA, eux, donnent l'impression de ne provoquer que des coups de soleil légers, mais en réalité ils sont tout aussi nocifs, car ils accélèrent le vieillissement de la peau en touchant les cellules plus profondes de l'épiderme. Les UVB et les UVA provoquent tous deux des cancers de la peau en cas d'exposition répétée sans protection adéquate. Les UVC sont très dangereux, mais heureusement, ils sont stoppés par la couche d'ozone et n'atteignent pas le sol.

## Peut-on attraper des coups de soleil en été par temps couvert ?

En cas d'épisode nuageux, la lumière est freinée, à l'inverse des UV qui passent quand même à travers les nuages. Les UVB sont un peu plus entravés par les cumulus qui retarderont les coups de soleil, alors que les UVA, eux, ne sont absolument pas gênés dans leur diffusion. Une protection de la peau reste donc nécessaire en été, même par temps couvert.

## Sous un parasol, est-on vraiment protégé contre les coups de soleil ?

Cela dépend ! Les parasols ne sont pas tous égaux en matière de protection. Les tissus fins protègent très peu. Assurez-vous lors de l'achat de votre parasol que celui-ci a été fabriqué dans une toile spécifique anti-UV. Mais si vous êtes en bord de mer, les rayons ultraviolets sont réfléchis par le sable. Pour une protection complète, la crème solaire reste indispensable.

## **Sommes-nous égaux face aux coups de soleil ?**

Non, les peaux ne réagissent pas toutes de la même façon au soleil. Les peaux claires, plus fragiles auront une tendance plus nette à rougir et à attraper rapidement des coups de soleil (attention à la peau des enfants !). Les peaux mates et foncées, qui sont déjà un peu protégées, prendront moins facilement des coups de soleil (mais le risque n'est pas nul pour autant). Mais attention, nous sommes par contre tous égaux face aux UVA qui restent néfastes pour toutes les peaux.

## **Peut-on attraper des coups de soleil derrière une vitre ?**

Non, car les UVB sont stoppés par les vitres, mais pas les UVA. De plus en plus de dermatologues conseillent à leurs patients passant beaucoup de temps dans leur véhicule de faire poser des films anti-UV sur les vitres, dans les conditions autorisées par le Code de la route.

## **Tous les vêtements protègent-ils des UV ?**

Oui, tous les vêtements protègent un minimum des UV. Cependant, un t-shirt blanc classique aura une protection faible et une brûlure de la peau pourra intervenir très rapidement. Et une fois mouillé, le t-shirt perd encore de son efficacité.

## **Les t-shirts anti-UV sont-ils vraiment efficaces ?**

Oui, ils le sont. Mais la prudence reste de mise, car leur création est récente et les scientifiques manquent encore de recul sur leur efficacité contre le cancer du mélanome, un cancer très agressif. Et il ne faut pas oublier de protéger à l'aide de crème solaire toutes les parties non couvertes par les habits anti-UV.

## **Est-on complètement protégé en utilisant une crème solaire indice 50 ?**

L'indice ne concerne que la protection contre les UVB, pas contre les UVA. Cependant, de plus en plus de fabricants développent des crèmes offrant la même protection contre les UVB et les UVA. Mais cela n'est pas automatique ! Ce point est donc à vérifier sur l'emballage du flacon avant de réaliser votre achat. Et surtout, soyez généreux au moment de vous enduire de crème : sachez que pour être protégé correctement sur l'ensemble du corps, un adulte devrait utiliser une quantité de crème solaire équivalente à une balle de tennis...

## **Peut-on conserver sa crème solaire d'une année à l'autre ?**

Si le flacon est resté fermé, oui sans souci, dans la limite de sa date de péremption. Par contre si le tube a déjà été utilisé, son efficacité diminue grandement d'une année à l'autre. Il est donc préférable de le jeter.

## **Quel est l'intérêt des crèmes « ocean-friendly » ?**

Tous les ans, 25 000 tonnes de crème solaire sont déversées dans les océans (25 % de la crème appliquée sur le corps se diluent au bout de 20 minutes de bain) et 4 000 tonnes sont directement absorbées par les coraux, participant à leur destruction. En privilégiant des filtres minéraux, exemptes de dérivés pétroliers et de nanoparticules, de nombreux fabricants proposent aujourd'hui

des crèmes solaires labellisées « ocean-friendly » qui limitent considérablement leur impact sur l'environnement tout en préservant en prime notre santé.

Pour vous assurer de la bonne vitalité de votre peau, les professionnels de santé vous recommandent, en plus de l'application de ces conseils, de réaliser chaque année une visite chez un dermatologue afin de faire le point et de ne pas laisser un grain de beauté ou une tâche sans surveillance.

© lovelyday12 - Adobestock