

Avec le soleil,
il n'y a pas de
surprise !



ASSUREURS
PRÉVENTION

L'assurance d'une vie plus sûre

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Parmi les ultraviolets (UV) ou rayons solaires, seuls les UVA et B parviennent jusqu'à nous. Or les UVA sont responsables du vieillissement prématuré de la peau. Ils sont impliqués dans les réactions de photosensibilisation et dans la survenue des cancers cutanés, en synergie avec les UVB. Ces derniers nous valent des coups de soleil en cas d'abus et, à plus long terme, des cancers cutanés.

À qui ça arrive ?

Tout le monde est concerné, mais les risques encourus sont encore plus importants pour les moins de 12 ans car ce sont principalement les brûlures occasionnées durant l'enfance qui provoqueraient, des années plus tard, un mélanome, le plus redoutable des cancers de la peau.

Qu'est-ce qu'on risque principalement ?

- Aujourd'hui : un coup de soleil (ou brûlure).
- Demain : comme on a tous un "capital soleil" qui s'épuise avec le temps - capital d'autant plus faible que l'on a la peau claire - on risque un cancer de la peau lorsque ce capital est épuisé, des années plus tard.
- Après-demain : des problèmes oculaires comme une cataracte et peut-être une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), 1^{ère} cause de cécité des personnes âgées.



C'est une bonne idée

Pour protéger ma peau

Pour profiter des bienfaits du soleil et de ses bienfaits seulement, la prévention passe par une exposition progressive en dehors des heures les plus chaudes (entre 12h et 16h en été), des vêtements et un chapeau protecteur et l'application d'une crème solaire toutes les 2 heures sur les endroits dénudés.

Toutes les enquêtes prouvent que l'on ne met pas assez de crème solaire sur la peau. Pour bien faire, il faudrait en étaler deux fois plus, alors on met le paquet !

Pour protéger mes yeux

Nos yeux aussi ont besoin de protection solaire et donc de lunettes de catégorie 3 (voire 4 dans les glaciers ou sous les tropiques).

Les lentilles, mêmes dotées d'un filtre anti UV, n'assurent pas une protection solaire suffisante car leur surface ne couvre pas l'œil en globalité.

En été, on fait attention !

Entre 12 et 16 heures, on reçoit plus de 50 % des ultraviolets de la journée dans cette seule tranche horaire. C'est pourquoi il ne faut pas sortir durant cette période sans se protéger.



© Alena Ozerova

Le saviez-vous ?

Le soleil, il en faut, mais sans se brûler ! On en a tous besoin pour fabriquer notre vitamine D, remettre nos pendules biologiques à l'heure et regonfler notre moral...

Déjouer les pièges du soleil

Au quotidien

Certains cosmétiques et médicaments (comme les antibiotiques, anti-inflammatoires, antiacnéiques et antihypertenseurs), sous l'action des ultraviolets, entraînent une réaction de photosensibilisation à l'origine d'un violent coup de soleil ou d'une éruption de boutons. À soigner avec une crème spéciale brûlure et l'interdiction absolue de s'exposer jusqu'à guérison complète...

Sous un parasol ou par temps nuageux

Il faut rester vigilant car rien n'arrête les ultraviolets et l'eau ou le sable réfléchissent les rayons. De plus, on peut "brûler" sans rien ressentir sur le coup.

Sur l'herbe

La dermite des prés est due au contact de la peau avec certaines herbes qui libèrent une substance activée par les ultraviolets. Dans les 24 à 48 heures qui suivent, une éruption de vésicules rouges apparaît. Une dermite des prés finit par guérir toute seule en quelques jours, mais comme c'est douloureux, on peut appliquer une crème corticoïde (sur prescription) pour accélérer la guérison.

Sous les tropiques

Les ultraviolets y sont encore plus agressifs : sans protection, une peau sensible a droit à un coup de soleil en moins de 10 minutes et à une brûlure grave en moins d'une demi-heure. Il faut donc redoubler de vigilance : pas d'exposition de 11 à 16 heures. Chapeau, lunettes, vêtements et crème à renouveler toutes les heures...

En montagne

Les rayons du soleil sont moins filtrés par l'atmosphère qu'en plaine et la quantité d'UV augmente de 4 % tous les 300 mètres. Même par temps gris, et quel que soit votre type de peau, une crème solaire anti-ultraviolets A et B est donc indispensable. La neige réfléchit 85 % des UV (contre 20 % pour le sable), protégez vos yeux avec des lunettes, indice de protection 4 (zones glaciaires ou enneigées, mais incompatible avec la conduite), indice de protection 3 (moyenne montagne et en l'absence de neige ou par temps nuageux).

Ça sauve des vies !

De montrer un grain de beauté suspect à tout âge

Le mélanome (7.000 nouveaux cas par an) est le plus agressif des cancers de la peau. Au tout début, il peut être confondu avec un grain de beauté. Mais certains changements doivent attirer l'attention et motiver un avis médical : c'est la règle ABCDE.

A	Asymétrie (la forme est irrégulière)
B	Bord (les contours sont déchiquetés)
C	Couleur (le grain suspect devient bicolore)
D	Diamètre (son diamètre est supérieur à 5 millimètres)
E	Évolution (son aspect se modifie).

De montrer sa peau au dermatologue après 40 ans

Chaque année, les membres du Syndicat national des dermatologues organisent au cours du mois de mai une Journée nationale anonyme et gratuite de dépistage des cancers de la peau. Pour connaître la date de cette opération et les coordonnées du centre de dépistage le plus proche de chez soi, on peut consulter le site : www.syndicatdermatos.org



Allo les "pros" ?

Avant de consulter le médecin

Comme pour toute brûlure, il faut refroidir le plus vite possible au moins dix minutes à l'eau froide, puis mettre une crème réparatrice. S'il y a des cloques, on désinfecte avec un antiseptique transparent et sans alcool. Les jours qui suivent, on se protège en restant à l'ombre et avec des vêtements longs en coton, car il n'est pas question d'exposer à nouveau une peau lésée, sous peine de brûlures encore plus graves !

Rendez-vous chez le médecin

Certains "méfaits du soleil" relèvent d'un traitement sur ordonnance : c'est notamment le cas s'il y a des boutons et/ou des démangeaisons ou des cloques qui suintent, laissant craindre une surinfection.

La question à se poser

Ce coup de soleil, mérite-t-il un avis médical en urgence ?

Oui, si c'est un nourrisson qui est touché ou si la taille de la brûlure est supérieure à la paume de la main du "brûlé" ou encore, si la brûlure est localisée autour d'un orifice naturel ou enfin, si au lieu d'une amélioration dans les jours qui suivent, ça s'aggrave.

Non, s'il s'agit d'une simple rougeur de petite taille et qui s'améliore très vite.

Sources : "Ultraviolets : état des connaissances sur l'exposition et les risques sanitaires", Institut de veille sanitaire, 2005.

Site de la météo solaire : www.soleil.info. Site du syndicat des dermatologues sur la journée de dépistage : www.syndicatdermatos.org

Informations médicales validées par l'expertise du Pr Max Budowski, Pr de Médecine générale à Paris VII.



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr