

PRÉVENTION DES RISQUES SOLAIRES LES CONSEILS DU PHARMACIEN

Professionnel de santé de proximité,
vos conseils de prévention sont essentiels.

Exposition solaire: quels risques ?

- **Immédiats**: coups de soleil, insolation, allergies, atteintes rétinienne.
- **À plus long terme**: vieillissement prématuré de la peau (rides, taches brunes), cataracte et surtout cancers cutanés (carcinomes et mélanomes), dont l'incidence a fortement augmenté depuis 20 ans.

Préparer sa peau au soleil: pas de recette miracle...

- **Les compléments alimentaires** peuvent prévenir certaines allergies (lucites) mais ne protègent pas des risques de coups de soleil et de cancers cutanés.
- **Les autobronzants** confèrent un teint hâlé mais n'apportent aucune protection.
- **Les UV artificiels** sont fortement déconseillés: ils ne font que se cumuler aux UV reçus du soleil et renforcent l'effet cancérogène.

Se protéger efficacement



ÉVITER LE SOLEIL DE 12H À 16H ET RECHERCHER L'OMBRE

C'est au milieu de la journée que les rayons ultraviolets (UV) sont les plus intenses, donc les plus dangereux. Toute exposition est alors risquée. Pour toute activité de plein air, les endroits ombragés doivent être privilégiés. Le parasol est utile mais ne protège pas intégralement (réverbération des UV sur le sable).



SE COUVRIR

La protection la plus efficace est vestimentaire:

- des vêtements limitant les parties découvertes du corps (tee-shirt, pantalon léger...)
- des lunettes avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes
- un chapeau à bords assez larges pour protéger yeux, visage, oreilles et cou.



RENOUVELER SOUVENT L'APPLICATION DE CRÈME SOLAIRE

La crème solaire complète les autres précautions pour protéger les zones découvertes du corps. Cependant, «l'écran total» n'existe pas: aucun produit solaire ne filtre totalement les UV.



PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES

Jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont très vulnérables. Les conseils précédents sont donc impératifs pour les enfants et adolescents. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.

CONDITIONS D'EFFICACITÉ DES PRODUITS SOLAIRES

Le bon choix

- Un produit protecteur à la fois contre les UVB et les UVA
- Un indice de protection UVB élevé (FPS > 30)
- Un produit adapté au phototype et aux conditions d'exposition

Le bon usage

- Appliquer en quantité suffisante et étaler de façon homogène
- Renouveler l'application toutes les deux heures et après chaque baignade
- Attention: la crème solaire ne permet en aucun cas de s'exposer plus longtemps

Connaître sa peau pour adapter la protection

Le phototype caractérise la sensibilité personnelle au soleil : plus il est faible, plus on doit se protéger.

PHOTOTYPE	CARACTÉRISTIQUES	RÉACTION AU SOLEIL	CONSEILS DE PROTECTION
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peau très blanche ○ Cheveux roux ou blonds ○ Yeux bleus/verts ○ Souvent des tâches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coups de soleil systématiques ○ Ne bronze jamais, rougit toujours 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposition fortement déconseillée ○ Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16h ○ Au soleil, protection maximale indispensable: vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+)
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peau claire ○ Cheveux blonds/roux à châains ○ Yeux clairs à bruns ○ Parfois apparition de tâches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coups de soleil fréquents ○ Bronze à peine ou très lentement 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peau intermédiaire ○ Cheveux châains à bruns ○ Yeux bruns 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coups de soleil occasionnels ○ Bronze graduellement 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposition prudente et progressive ○ Éviter le soleil entre 12 h et 16 h ○ Au soleil, haute protection recommandée: vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS haute protection (30 - 50) ou protection moyenne (15 à 25)
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peau mate ○ Cheveux bruns/noirs ○ Yeux bruns/noirs 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses ○ Bronze bien 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peau brun foncé ○ Cheveux noirs ○ Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coups de soleil rares ○ Bronze beaucoup 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposition progressive ○ Éviter le soleil entre 12 h et 16 h ○ Au soleil, protection recommandée: chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)
6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peau noire ○ Cheveux noirs ○ Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coups de soleil très exceptionnels 	

Réf.: 260-09683-T

D'autres facteurs augmentent la vulnérabilité au soleil

- La présence de grains de beauté nombreux (> à 50), congénitaux ou atypiques.
- Les antécédents familiaux de cancers de la peau.

Pour les personnes repérées comme « à risque » ou présentant une lésion cutanée douteuse : une consultation chez le médecin traitant ou le dermatologue doit être conseillée.

Attention aux médicaments photo-sensibilisants

Il est important de les connaître pour avertir les patients concernés du danger de s'exposer au soleil pendant le traitement : risques d'allergies et de brûlures graves.