

LES EFFETS DU SOLEIL SUR NOTRE SANTÉ

Le soleil a des effets bénéfiques sur notre organisme. Il est indispensable à notre bien être physique et moral. Quelques minutes par jour sont nécessaires à la fabrication de vitamine D, essentielle pour nos os.

L'abus de soleil est, par contre, dangereux. Les surexpositions solaires entraînent à long terme une augmentation des risques de cancers de la peau et de cataracte.

Les UV naturels comme artificiels peuvent provoquer des brûlures de la peau et des yeux ainsi que des allergies. Ils accélèrent le vieillissement de la peau.

INÉGAUX DEVANT LES RISQUES DU SOLEIL

- Les enfants sont plus vulnérables que les adultes. Leurs moyens de défenses sont immatures voire inexistants pour les nourrissons.
- Les personnes à la peau claire, qui brûlent facilement, ou qui ont pris de nombreux coups de soleil pendant l'enfance doivent être particulièrement prudents et consulter régulièrement un dermatologue.
- Doivent être également particulièrement attentifs, les membres d'une famille déjà touchée par un cancer de la peau et ceux ayant de nombreux grains de beauté.



CONSEILS ESSENTIELS POUR BIEN VIVRE AVEC LE SOLEIL

● Si votre ombre est plus courte que vous, ne vous exposez pas ou bien protégez-vous...

Lorsque le Soleil est haut dans le ciel, que les ombres sont courtes (entre 12 h et 16 h, heure légale d'été en France métropolitaine), il y a beaucoup d'UV.

● Pour vous protéger, choisissez la panoplie ! Chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire ...

- Un grand parasol, un chapeau à bords larges.
- Des lunettes de soleil (enveloppantes, cat. CE 3 ou 4).
- Des vêtements clairs, amples, et couvrants, éventuellement anti UV (UPF 40+) en cas de baignades longues ou de peau extrêmement sensible.
- Une crème solaire (FPS 30 ou plus), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.

● Protégez particulièrement les bébés et les enfants. Montrez-leur l'exemple.

Jusqu'à la puberté, leur peau et leurs yeux sont plus sensibles et plus exposés.

● Les UV ne chauffent pas ! Méfiez-vous des fausses sensations de sécurité...

Surtout au bord de la mer ou en montagne, lorsqu'il y a du vent, des nuages, il peut faire frais et y avoir beaucoup d'UV.



● Pensez à vous protéger, même si vous ne fais pas le « lézard » sur la plage.

Les activités extérieures comme le jardinage ou un sport de plein air peuvent nécessiter une protection solaire.

● Attention à la réverbération !

Les surfaces claires et brillantes, comme la neige et l'eau, augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et par les yeux.

● Évitez les coups de soleil ! Et, une fois bronzé, continuez de vous protéger.

Cela permet de limiter les dégâts du soleil et de garder son bronzage plus longtemps

● Mangez équilibré !

Certains oligo-éléments et vitamines peuvent aider la peau à se défendre des effets néfastes du soleil et à prévenir certaines allergies.

● Évitez les UV artificiels.

Ils augmentent le risque de cancer, accélèrent le vieillissement de la peau et le bronzage obtenu ne la protège que très peu.

● Attention aux médicaments, déodorants et parfums !

Ils peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil. Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.