

Protection solaire : des images pour comprendre

Le site du Docteur Sophie CALIN LE DOEUFF

Adresse du site : www.docvadis.fr/sophie-calinledoeuff



Validé par

le Comité Scientifique Dermatologie - vénérologie

S'exposer au soleil sans protection présente des risques immédiats et à long terme. Voici en images, les conseils à suivre avant une exposition au soleil, et ce, pour tous les adultes et les petits.

Comment puis-je estimer l'intensité de l'exposition ?

Plus l'ensoleillement est intense, plus il est recommandé de se protéger du soleil.

Sujet extrêmement sensible au soleil	-Sujet à peau « blanc-laiteux » avec de nombreuses taches de rousseur, des cheveux roux. - Sujet prenant toujours des coups de soleil lors de l'exposition solaire et ne bronzant que très difficilement. - Sujet ayant des antécédents de cancers cutanés ou de pathologies s'accompagnant d'une photosensibilité.
Sujet sensible au soleil	- Sujet à peau claire, avec souvent quelques taches de rousseur et/ou cheveux blond vénitien ou auburn. - Sujet prenant souvent des coups de soleil lors de l'exposition solaire, mais pouvant obtenir un hâle.
Sujet à peau intermédiaire	Peau claire bronzant assez facilement, ne prenant des coups de soleil que lors des expositions intenses.
Sujet à peau assez résistante	Peau mate bronzant facilement sans prendre de coups de soleil.

Comment me protéger et protéger mes proches ?

Notre conseil : La protection solaire est indispensable et si vous voulez faire simple, adoptez une attitude efficace en faisant le choix d'une protection forte pour tous, à renouveler si besoin toutes les 2 heures. Portez un tee shirt, un chapeau, sans oublier les lunettes de soleil de qualité, même pour les enfants.



Et pour les petits, quelle attitude devrais-je adopter ?

Très haute protection systématiquement recommandée pour les petits. La prévention passe aussi par une bonne hydratation, le port de chapeau, de lunettes de soleil de qualité, et d'un vêtement léger protecteur. Crème, lait, spray... peu importe le conditionnement. Seul compte le facteur de protection indiqué sur l'emballage et le respect des dates de péremption. Important : un produit solaire entamé ne doit pas être réutilisé l'année suivante.


















Je voudrais comprendre ce que veut dire « phototypes » »

Toutes les peaux ne réagissent pas de la même façon à l'action des UVA et UVB. Plus la peau est claire, plus il est nécessaire de se protéger du soleil. Quatre phototypes (sensibilité de la peau au soleil) peuvent être définis. Le choix de la crème adaptée dépend de votre phototype.

Exposition modérée		Vie au grand air
Exposition importante		Plages, activités extérieures longues, ...
Exposition extrême		Glaciers, tropiques, ...

Comment les écrans solaires sont-ils classés ?

Important : aucun produit ne peut affirmer protéger complètement contre le soleil. Donc, depuis 2000, la mention « écran total » ou « protection totale » est interdite sur tous les produits de protection contre le soleil vendus dans l'Union européenne.

			
Sujet extrêmement sensible au soleil	Haute Protection (SPF 30-50) 	Très Haute Protection (SPF 50+) 	Très Haute Protection (SPF 50+) 
Sujet sensible au soleil	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) 	Haute Protection (SPF 30-50) 	Très Haute Protection (SPF 50+) 
Sujet à peau intermédiaire	Faible Protection (SPF 6-10) 	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) 	Haute Protection (SPF 30-50) 
Sujet à peau assez résistante	Faible Protection (SPF 6-10) 	Faible Protection (SPF 6-10) 	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) 

Réf : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire du Médicament et des produits de santé (2011).

Le choix d'une protection solaire adaptée est indispensable pour profiter du soleil toute l'année et en toute sécurité. L'application de crème ne dispense pas du port d'un vêtement, d'un chapeau et de lunettes de qualité, qui représente le meilleur moyen de se protéger du soleil.