

LE PATIENT DE LA SEMAINE : GARE AUX COUPS DE SOLEIL

Auteurs : SOURAUD Séverine (Pharmacienne) - Date : 01-06-2022



Une jeune femme au teint clair parsemé de multiples taches de rousseur observe les produits solaires. Sa jolie robe à fleurs et à bretelles nous rappelle que c'est l'été. Sur ses épaules, cascadedent de beaux cheveux cuivrés. Malheureusement sa peau est plus rouge encore que les reflets de sa chevelure...

Notre jolie trentenaire au phototype clair s'est fait surprendre par les rayons du soleil à la terrasse d'un café. Une petite pause entre copines et c'est le coup de soleil !

Selon notre couleur de peau, de cheveux, la présence ou non de taches de rousseur, nous développons plus ou moins un bronzage protecteur. Il existe 6 phototypes qui permettent de classer les différents types de peau (Le phototype 0 correspond au sujet albinos, le phototype 6 correspond au sujet à peau noire). Les personnes ayant une peau claire (phototypes 1, 2, 3) brûlent plus facilement au soleil.

Il faut se protéger à la fois des UVA qui sont responsables du vieillissement cutané et des allergies solaires et des UVB qui sont responsables des brûlures.

Le soleil est l'une des principales causes de cancer de la peau.

Les coups de soleil pris dans l'enfance et l'adolescence augmentent le risque de mélanome. PROTÉGEZ VOS ENFANTS !

Sous la forme de billet d'expert, cette article rappelle les effets du soleil sur la santé et les phototypes des différents types de peau.

Il informe aussi sur la bonne utilisation d'une crème solaire et les pratiques à adopter pour se protéger efficacement, y compris en cas de traitements médicamenteux.

COMMENT BIEN UTILISER UNE CRÈME SOLAIRE :

Aucun produit ne filtre les rayons du soleil à 100%.

L'écran total n'existe pas, la protection vestimentaire reste la meilleure.

Le choix de l'indice de protection (FPS=facteur de protection solaire) dépend à la fois du type de peau et des conditions d'ensoleillement (montagne, mer, tropiques...). Les indices sont classés en 4 catégories :

Protection faible :	FPS de 6 à 10
Protection moyenne :	FPS de 15, 20 ou 25
Protection haute :	FPS de 30 ou 50
Protection très haute :	FPS de 50+

Personnellement, il est rare que je conseille une protection en-dessous de 30.

Un indice 50 vous protégera des coups de soleil, du vieillissement cutané donc des rides et ne vous empêchera pas de bronzer, il faudra juste un peu plus de temps.

Choisir une **texture adaptée** : une crème pour le visage, éventuellement teintée (effet bonne-mine), un produit plus fluide (lait, fluide...) pour le corps, un stick pour les lèvres, un produit non gras non comédogène pour les adolescents.

Appliquer **généreusement** (sinon le niveau de protection diminue très nettement), et sur TOUTES les surfaces découvertes (ne pas oublier la nuque, les oreilles, le dessus des pieds...). Éviter le contour de l'œil, sinon ça pique. Appliquer les solaires avant de sortir de chez vous. **Renouveler toutes les deux heures, et après chaque baignade**, après avoir transpiré, même si le produit est waterproof.

Reboucher les produits, **les placer à l'ombre** et les **conserver maximum 12 mois après ouverture**. Ne pas utiliser un produit qui a changé d'aspect ou d'odeur.

CE QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS FAIRE :

- Sous prétexte que l'on a un indice élevé, augmenter le temps d'exposition, ou ne pas renouveler l'application de crème, ou en mettre moins.
- Sous prétexte que la crème est waterproof, ne pas la renouveler après la baignade.
- Croire que le bronzage protège et n'appliquer aucune crème solaire (Un bronzage équivaut à un indice 6).
- Utiliser du Monoï ou de la graisse à traire avec une protection zéro.

LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER CET ÉTÉ :

- Mettre T-shirt, lunettes, chapeau à bords larges.
- Ne pas s'exposer entre 12 heures et 16 heures. Favoriser les lieux ombragés.
- Ne jamais exposer directement au soleil un jeune enfant de moins de 24 mois.
- Utiliser un produit indice 50 et adapté aux enfants.
- Limiter davantage les expositions solaires pour les peaux sensibles ou intolérantes au soleil.
- Ne pas croire que les nuages ou le parasol vous protègent.
- Avant l'exposition au soleil, éviter l'application sur la peau de parfums, de déodorants, d'huiles essentielles, d'alcool.
- Ne pas s'exposer après un coup de soleil
- Les cabines UV sont formellement déconseillées.



LA PHOTOSENSIBILISATION MÉDICAMENTEUSE :

! Attention ! Certains médicaments sont dits photosensibilisants.

Ces traitements, appliqués soit localement, soit pris par voie orale, sont responsables d'une réaction anormale de la peau à la lumière solaire (coup de soleil intense, démangeaisons, pigmentation résiduelle définitive, et cela sur les zones exposées quelques heures après l'exposition). Ces réactions peuvent apparaître même quelques jours après l'arrêt du traitement.

Exemple de molécules : les anti-inflammatoires non stéroïdiens, certains antibiotiques, l'amiodarone, certains traitements de l'acné... La liste est longue, vérifiez vos notices ou demandez à votre pharmacien.



POUR PRÉVENIR LA PHOTOSENSIBILISATION MÉDICAMENTEUSE :

- En accord avec le médecin suspendre le traitement pendant la période estivale, le ski ou les voyages vers des destinations ensoleillées.
- Limiter les expositions solaires.
- Renforcer la protection vestimentaire.
- Sur les zones non couvertes, appliquer toutes les 2 heures un produit très haute protection.

QUELQUES SITUATIONS OU MALADIES OÙ IL FAUT ÊTRE VIGILANT FACE AU SOLEIL :

- La grossesse : afin d'éviter les taches brunes et le masque de grossesse ou chloasma.
- Les allergies solaires type lucite estivale qui apparaît chaque année lors des premières expositions.
- L'acné qui s'améliore avec l'été pour s'aggraver ensuite, de plus les traitements sont souvent photosensibilisants.
- L'herpès car le soleil est un facteur déclenchant de poussée.
- Le lupus, la rosacée, le vitiligo...
- Le psoriasis car le soleil améliore la maladie mais il faut éviter les coups de soleil.
- Les personnes chauves afin de prévenir les cancers du cuir chevelu, il faut mettre un chapeau.
- Les cicatrices : il faut protéger la peau rose et fine par un sparadrap ou un vêtement pendant 6 à 12 mois.