

La peau et le soleil : réparer la peau au soleil

Le **rayonnement solaire** est maximal entre 11h et 16h. Même par temps couvert, environ 80% des rayons UV traversent les nuages. L'eau le sable et la neige ont un effet réfléchissant et accentuent l'effet des UV. En montagne, l'air se raréfie et filtre moins bien les UV dont l'intensité augmente d'environ 10 à 15% par 1000m.

Les **rayons UVA**, aux longueurs d'ondes les plus longues, sont responsables du bronzage rapide et du vieillissement cutané. Ils pénètrent plus profondément dans la peau provoquent les rides en s'attaquant aux fibres élastiques. Leur action négative n'est pas toujours immédiatement visible car elle est lente et cumulative. Les UVA modifient indirectement l'ADN en provoquant la formation des radicaux libres. Les UVA représentent entre 95 % et 98% des ultraviolets qui arrivent à la surface de la terre. Les UVA accélèrent la formation de la cataracte sur l'œil. Dans les salons de bronzage, les lampes émettent surtout des rayons UVA.

Les **rayons UVB**, dont les ondes sont de longueur moyenne, sont responsables du bronzage lent, des coups de soleil, du vieillissement de la peau et du cancer de la peau. Les rayons UVB sont très néfastes pour l'organisme, mais ils sont presque totalement absorbés par l'atmosphère. Ils représentent entre 2% et 5% des UV qui touchent la surface de la terre. Le trou de la couche d'ozone augmente le risque d'exposition aux UVB. De plus, les UVB endommagent la cornée de l'œil.

Le **bronzage** est une réaction de la peau pour se protéger du soleil: les cellules de la peau produisent alors de la mélanine, qui a une couleur brune.

Les **coups de soleil** (brûlure superficielle de la peau) ne nécessitent pas de soin particulier. L'application d'un produit hydratant peut être utile: effet calmant en plus de l'hydratation de la peau qui reste importante à effectuer. Les gels antihistaminiques ne servent pas à grand chose sauf à rafraîchir la peau. Si le coup de soleil est très étendu, si des cloques apparaissent (brûlure plus profonde), une consultation médicale est conseillée. Les coups de soleil à répétition entraînent une augmentation du risque de développer un cancer de la peau, surtout chez l'enfant. Il faut savoir que la Suisse occupe le 5e rang mondial en ce qui concerne l'incidence des mélanomes malins!

Prévention:

Les mesures suivantes **doivent** être appliquées par tous:
Eviter de s'exposer au soleil entre 11h et 16h: rester à l'ombre
Porter un chapeau et des habits adéquats (tissu foncé)
Mettre des lunettes de soleil efficaces

Si une exposition ne peut pas être évitée, appliquer, au moins 30 minutes avant l'exposition une bonne crème solaire (voir plus loin). La crème doit être réappliquée après chaque baignade.