TRIBORD DESIGNED BY WATER

CONTRE LE CANCER LA LIGUE 103 comités pour la vie

+

UCPA

LES SAUVETEURS EN MER SNSM

iDTGV / SNCF

10 CONSEILS

pour profiter en toute sécurité du soleil

GAGNEZ
un séjour sportif
d'une semaine
pour 2 personnes

UCPA

édition 2012 / 2013

EDITO

Oui, vous préparez vos vacances, votre maillot de bain, votre bodyboard et masque de plongée... Mais avez-vous pensé à la protection solaire de votre visage, de votre corps et celle de vos enfants ?

La façon la plus efficace de se protéger des dangers du soleil durant l'été est de se couvrir ! Tee-shirt, chapeau, lunettes, casquette... En particulier pour les adeptes des sports d'eau, qui figurent parmi les sportifs qui s'exposent le plus au soleil car ils évoluent en plein air. Le Top solaire ou le Tee-Shirt UV protect est le produit conçu pour assurer la meilleure protection du haut du corps.

Partageant cette conviction, nous, professionnels dans les domaines de la conception de produits sportifs, de la santé, de voyages, de vacances sportives et du sauvetage, avons souhaité agir ensemble et être partenaires de ce document. Voici toutes les clés d'une protection solaire efficace afin que le soleil reste source de bienfaits !

TRIBORD DESIGNED BY WATER
www.tribord.com

LA LIGUE CONTRE LE CANCER pour la vie
www.ligue-cancer.net

UCPA
www.ucpa-vacances.com

LES MOUSSAILLONS DE LA MER SNSM
www.snsm.org

iDTGV / SNCF
www.idtgv.com

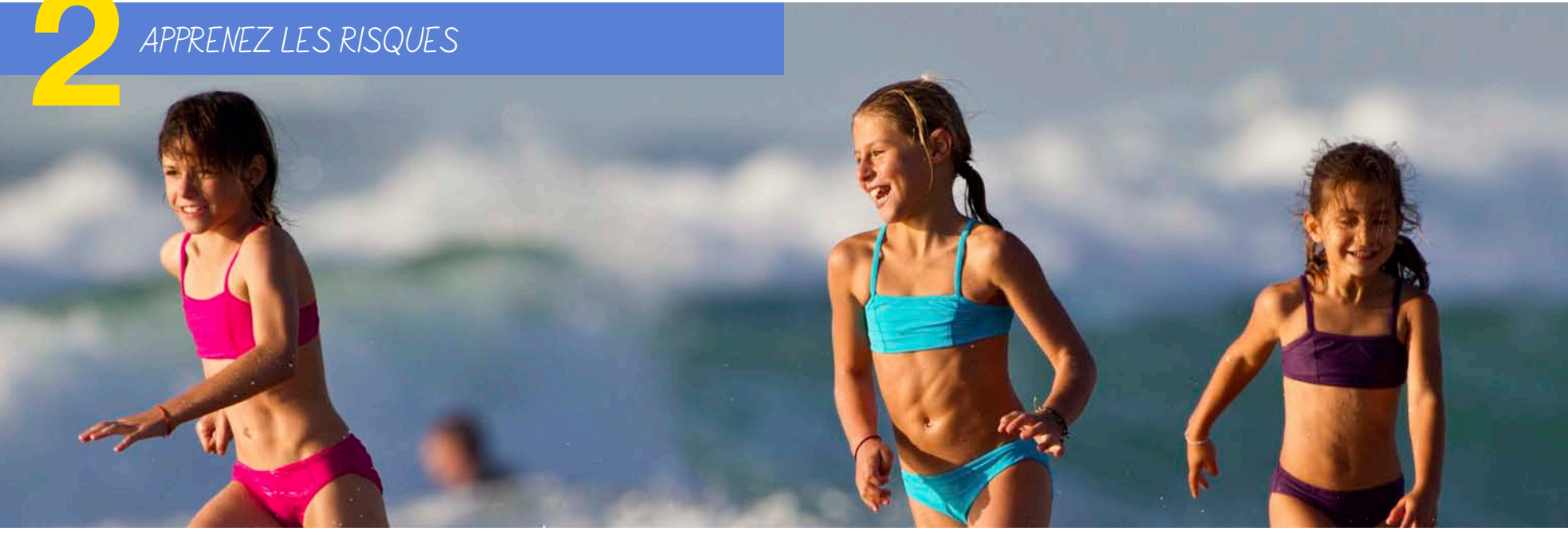
LE SOLEIL EST INDISPENSABLE À LA VIE... 1

Indispensable à notre équilibre psychologique, le soleil et sa lumière jouent un rôle bénéfique sur notre moral et notre bien-être, par exemple en régulant notre rythme de sommeil. Notre organisme a besoin de soleil pour la synthèse de la vitamine D. Indispensable pour le capital osseux de chacun, cette vitamine est particulièrement importante pour la croissance des enfants. Quelques minutes par jour suffisent à notre corps pour la produire et permettre ainsi de fixer le calcium et le phosphore.

... MAIS EN ABUSER EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

A court terme, il est responsable des coups de soleil de la peau et des yeux (ophtalmies), d'allergies et d'insolations. A long terme, l'abus de soleil accélère le vieillissement cutané, favorise l'apparition de lésions oculaires (cataracte, ulcérations de la cornée) et des cancers de la peau.

2 APPRENEZ LES RISQUES



Un coup de soleil signifie que la peau a été agressée.

Votre peau est rouge ? Elle veut se défendre ! Il s'agit d'une dilatation des vaisseaux sanguins. Elle pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc plus sensible aux rayons du soleil !

Le soleil accélère le vieillissement cutané.

Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive, notre peau subit un vieillissement. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices étoilées blanches marquent la peau, qui peut aussi sécher, se rider et épaissir.

Les UVA et les UVB sont cancérogènes

Environ 80 000 nouveaux cas de cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année en France et l'exposition aux rayons ultraviolets en est la principale cause. Les plus fréquents sont les carcinomes. Ils apparaissent le plus souvent après 50 ans et sont facilement traités. Les plus dangereux sont les mélanomes.

Un coup de soleil est une brûlure de la peau. Il est nécessaire de le traiter comme tel. Demandez conseil à votre pharmacien pour le soigner avec un traitement adapté.

3 IDENTIFIEZ VOTRE SENSIBILITÉ AU SOLEIL

Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux rayons UV. Chaque peau est différente. En fonction de sa couleur elle est plus ou moins sensible au soleil (phototype). Quelque soit le type de peau, la protection adéquate dépend de l'intensité des rayons UV, de la durée d'exposition et de l'activité exercée.

Extrêmement sensible (phototype 1)
Votre peau est très claire, souvent avec des taches de rousseur. Vous prenez des coups de soleil très facilement et ne bronzez jamais ou très difficilement !

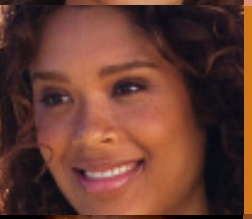
Ne cherchez pas à bronzer. Protégez-vous.
L'exposition solaire est fortement déconseillée entre 12h et 16h*.
Une protection maximale est indispensable : vêtements, chapeau, lunettes et crème solaire très haute protection (IP 50+).

Sensible (phototype 2)
Votre peau est claire, avec parfois des taches de rousseur. Vous prenez des coups de soleil facilement et bronzez difficilement.

Il vous est possible d'acquérir un léger hâle.
Cependant, l'exposition solaire est déconseillée entre 12h et 16h* sans une protection complète : vêtements, chapeau, lunettes et crème haute protection (IP 30 et 50).

Peu sensible (phototype 3)
Votre peau est légèrement mate. Vous prenez des coups de soleil difficilement et bronzez facilement.

Vous tolérez bien le soleil. Exposez-vous très progressivement.
Surtout les premiers jours, évitez de vous exposer au soleil entre 12h et 16h* sans une protection complète : vêtements, chapeau, lunettes et crème de protection moyenne (IP 15, 20 et 25).

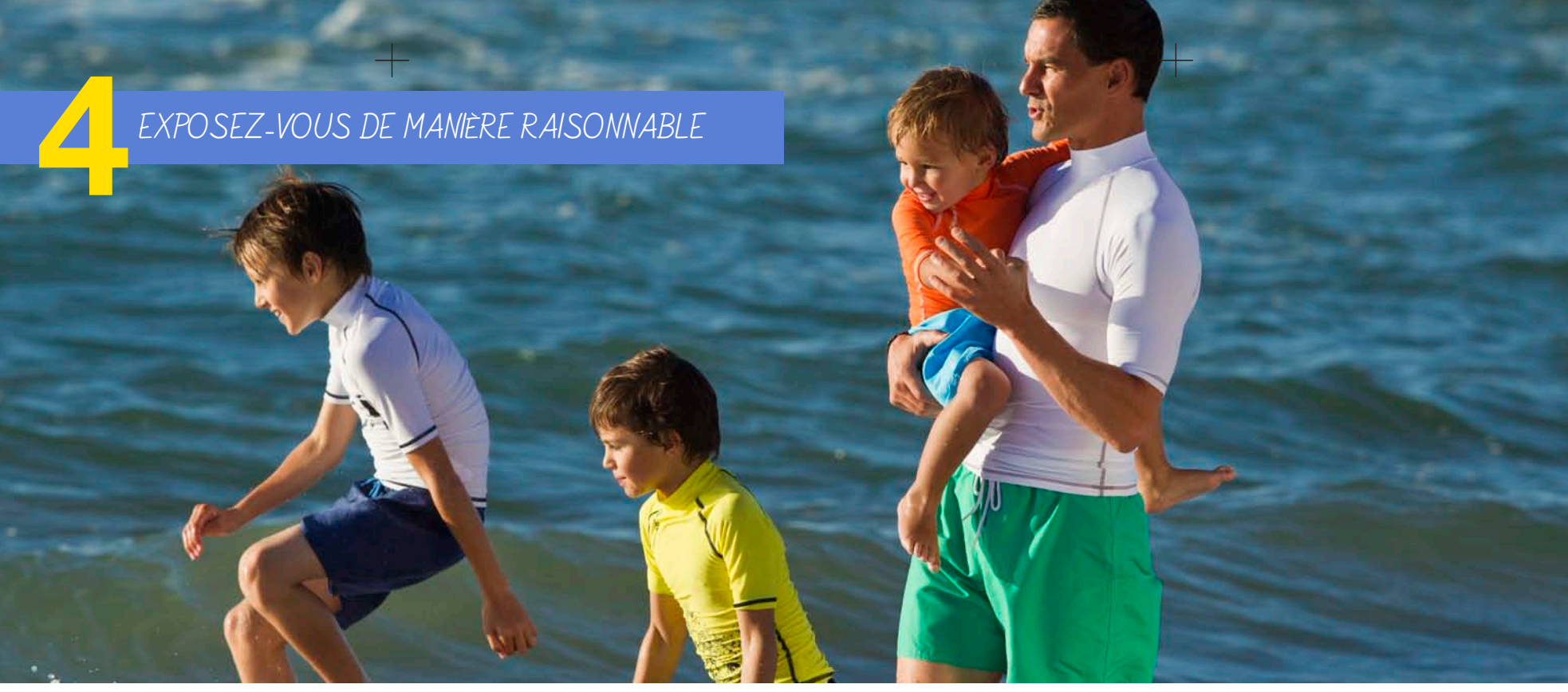


Assez résistant (phototype 4 et 5)
Votre peau est mate à très mate, vous ne prenez presque jamais de coups de soleil et bronzez très vite.

Vous tolérez très bien le soleil
Surtout les premiers jours, évitez de vous exposer au soleil entre 12h et 16h* sans une protection complète : vêtements, chapeau, lunettes et crème solaire (IP 6 à 10).

Les peaux noires (phototypes 6) sont naturellement protégées des effets néfastes du soleil. Cependant pensez à protéger les zones plus claires (paumes des mains et plantes des pieds). Le port de lunettes reste recommandé.

*12h à 16h en France métropolitaine
10h à 14h aux Antilles



4 EXPOSEZ-VOUS DE MANIÈRE RAISONNABLE

Exposez-vous progressivement, en limitant la durée !

Pas plus de 10 minutes le premier jour, en augmentant chaque jour votre exposition. N'oubliez pas que nous ne sommes pas égaux devant le soleil : adaptez votre durée d'exposition en fonction de votre type de peau. En vous exposant progressivement, vous limiterez le risque de prendre un coup de soleil. Vous bronzerez moins vite, mais votre hâle sera plus durable.

Limitez au maximum l'exposition des enfants !

Ils sont particulièrement sensibles au soleil quelle que soit la couleur de leur peau et doivent faire l'objet d'une attention particulière jusqu'à l'âge de 15 ans.
Les bébés ne doivent jamais être exposés directement au soleil.

Les coups de soleil durant l'enfance et les expositions solaires intermittentes et intenses augmentent le risque de développer un cancer cutané à l'âge adulte.

5 PROTÉGEZ-VOUS

Se protéger du soleil est indispensable à la plage ou à la piscine mais aussi dès que l'on est en plein air. Que ce soit en ville, au jardin, à la campagne ou à la montagne, il faut penser à se protéger du soleil dès que l'on passe du temps dehors et pour toutes les activités de plein air (déjeuner en terrasse, balade, activités sportives, jardinage…).
Pensez à vous protéger : préférez l'ombre au soleil ; portez des vêtements couvrants, un chapeau à larges bords qui protège la nuque et les oreilles et appliquez de la crème solaire sur toutes les parties du corps qui sont découvertes.

Cependant, pour les surfeurs et les bodyboardeurs par exemple qui rament allongés, la crème solaire sur le thorax ou l'abdomen est très inconfortable et les fait glisser de leur planche, augmentant le risque de chute. Pour le dos, une application correcte de crème solaire est difficilement réalisable tout seul !

Les vêtements

La meilleure des protections contre le soleil est donc vestimentaire. Mettez dans vos valises des vêtements longs (chemise à manches longues, pantalons), amples et perméables à la transpiration (coton, lin). Tous les tissus ne protègent pas de la même façon. Plus ils sont à mailles serrées et moins ils laissent passer les rayons ultraviolets. En effet, si on peut voir la lumière à travers le vêtement, les rayons UV peuvent aussi le traverser. La protection la plus efficace consiste à porter des vêtements dans des textiles répondant à des normes européennes de protection solaire (Top solaire ou T-Shirt UV protect).

Contrairement à un tee-shirt en coton qui perd de son efficacité une fois mouillé (les fibres se détendent dans l'eau et les UV passent à travers le tissu), le Top solaire, composé de 80% de polyamide et de 20% d'élasthanne, permet une protection minimale UPF 40, sec comme mouillé. En effet, le tissage serré des fibres de polyamide élasthanne permet de filtrer 95% des UVA et UVB du soleil.

Nous insistons sur le port du Top solaire chez les enfants car ils ont une peau fragile. Le vêtement doit être porté sur la plage et pendant les baignades. Le Top solaire sera la protection optimale choisie par les parents soucieux de la santé de leurs enfants.

Mais on doit se protéger à tout âge, car l'effet des rayons UV du soleil est cumulatif. Rappelons que le top doit être aussi porté par temps couvert, à plus forte raison si l'index UV donné quotidiennement par la météo est élevé.

Pensez à protéger les enfants : La peau des bébés et des jeunes enfants est particulièrement sensible. Elle est plus fine que celle des adultes et leurs cellules ne possèdent pas la capacité de réparation pour faire face à des coups de soleil répétés.
Il faut donc penser à les protéger encore plus ! C'est la même chose pour les yeux des enfants qui sont très sensibles aux ultraviolets.

Le chapeau

Choisissez-le à larges bords, couvrant bien la nuque et les oreilles.

Les lunettes de soleil

Prévoyez une paire de lunettes solaires à verres filtrants (bloquant les ultraviolets) pour chaque membre de la famille. Au bord de l'eau ou à la montagne, les yeux sont plus exposés (phénomène de réverbération). Les lunettes doivent être couvrantes et les verres doivent être certifiés UV (protection UV CE). Il en existe de divers degrés de protection, et qu'ils soient en verre ou en plastique, le pouvoir filtrant ne dépend pas de la teinte du verre, ni de la marque des lunettes. Pour un usage normal, En général, les verres de catégorie 2 ou 3 sont suffisants (catégorie 4 recommandée pour la montagne ou la haute mer).

Les produits solaires

Les crèmes solaires s'utilisent lors d'une exposition au soleil et pas uniquement à la plage ! Une crème solaire doit stopper les UVB mais aussi les UVA, et sera choisie en fonction du phototype de chacun. Aucun produit solaire ne peut garantir une protection totale. Le terme « écran total » n'est plus utilisé.

Depuis 2006, les produits solaires sont classés en quatre catégories :

Catégorie	Indice de protection	Phototype (voir page 6-7)
faible protection	6, 10	peau très mate
moyenne protection	15, 20, 25	peau peu sensible
haute protection	30, 50	peau sensible
très haute protection	50+	peau très sensible

Attention, nous avons tous globalement tendance à appliquer une quantité de crème solaire inférieure à celle utilisée dans les tests en laboratoire.
Ainsi un indice de protection 30 se traduirait dans la pratique par une protection de 10. N'hésitez pas à appliquer généreusement votre crème solaire et préférez un produit de haute protection.

La crème limite les agressions du soleil selon les indices UV, mais ne vous permet pas de vous exposer plus longtemps sans risque.

6 ATTENTION AUX FAUSSES IDÉES

Tout le monde peut bronzer

FAUX - Les personnes à la peau très claire (phototypes I ou II) ne bronzent pas ou peu. Alors inutile d'insister : même en y mettant la dose, ils ne feront que rougir et/ou brûler car leur peau ne fabrique pas ou peu de pigments bruns (mélanine) qui permettent le bronzage. Mieux vaut alors en prendre son parti, cela permet d'éviter l'inesthétique couleur cramoisie, le vieillissement prématuré de la peau et le risque de cancer.

Les heures les plus chaudes de la journée sont les plus dangereuses

FAUX – Les rayons ultraviolets sont des rayons froids. Ils ne produisent pas de chaleur et on peut attraper un coup de soleil même s'il ne fait pas chaud ! La chaleur est produite par les rayons infrarouges. Lorsqu'il fait très chaud, cela favorise le coup de chaleur ou l'insolation.

Pas la peine de se protéger lorsqu'on est bronzé

FAUX - Une peau bronzée si elle est moins sensible au coup de soleil n'est pas protégée contre le risque de cancer ni contre le vieillissement prématuré. Le bronzage est une barrière naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil équivalent à un indice protection très faible. Elle ne filtre donc qu'une petite partie des UV. Même bronzé, il faut continuer à se protéger et de plus, cela vous permettra de conserver votre bronzage plus longtemps !

La crème permet de s'exposer plus longtemps

FAUX - La crème limite les agressions du soleil selon l'index UV, mais ne vous permet pas de vous exposer plus longtemps sans risque. De plus, la crème solaire s'élimine progressivement. Il faut en remettre au moins toutes les 2 heures, et après chaque baignade.

La baignade protège du risque de coup de soleil

FAUX - Si la fraîcheur de la baignade est salutaire pour la prévention du coup de chaleur ou de l'insolation (lorsque les températures montent), elle diminue la conscience du risque de brûlure en donnant une fausse impression de sécurité. Restez prudent !
Attention, si vous pratiquez un sport nautique durant une période prolongée, il est préférable de porter des vêtements couvrant vos bras, votre dos et le haut de vos cuisses. Les crèmes sont rapidement diluées et inactivées par l'eau, d'où la recommandation du port de vêtements protecteurs et couvrants.

Un vêtement mouillé protège autant qu'un vêtement sec

FAUX - Une fois mouillé, le vêtement laisse passer beaucoup plus les rayons du soleil à travers ses fibres qui sont moins serrées…Un tee-shirt mouillé peut laisser passer 50% d'UV. Il est donc beaucoup moins efficace !
Mouillés, les vêtements qui sont conçus pour offrir une protection anti-UV sont les seuls à assurer une protection optimale. Ces vêtements sont recommandés lors de la pratique des sports aquatiques et pour les enfants. (à voir pour renvoi au top UV)

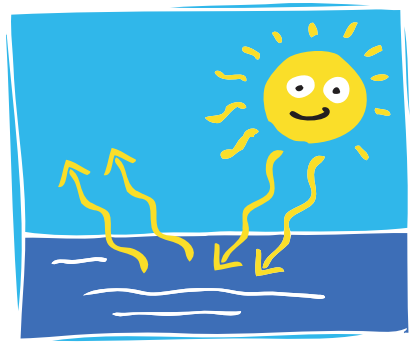
Les personnes à la peau mate ou très mate n'ont pas besoin de se protéger du soleil

FAUX - Les personnes au teint plus foncé possèdent peut-être une protection naturelle supérieure aux personnes qui ont le teint clair, mais ne sont quand même pas totalement à l'abri des dommages causés par le soleil. Toute personne, quel que soit son type de peau, a besoin de se protéger. Les personnes au teint plus foncé peuvent aussi faire un cancer cutané : Bob Marley, un célèbre chanteur de reggae est décédé d'un mélanome.

7 MÉFIEZ-VOUS !

Du soleil au zénith !

Ne pas s'exposer au soleil entre 12 et 16 heures en France métropolitaine, et entre 10h et 14h aux Antilles : c'est le moment où le soleil est au plus haut, ses rayons sont à la verticale. Les UV sont les plus intenses et agressifs. Même après vous être enduit d'une épaisse couche de protection solaire, évitez de vous exposer de longues heures au soleil, surtout entre 12 et 16 heures.



De la réverbération !

La réverbération est la retransmission des rayons solaires par une surface claire. L'eau, le sable, la neige, la glace, le béton réfléchissent les UV. Il faut savoir que la réverbération de la neige est d'environ 80% et du sable est d'environ 20% des UV. **Les rayons atteignent donc les enfants à l'ombre d'un parasol !**

Des nuages, du vent et de la fraîcheur !

Un ciel voilé laisse passer environ 80% des UV ! Il ne faut donc pas se fier aux nuages et se protéger autant sous un ciel voilé, un ciel nuageux... que lorsque le ciel est tout bleu. Le vent et la fraîcheur, notamment en bord de mer ont tendance à nous faire oublier que l'intensité des UV peut être élevée. **Soyez vigilant et prêtez attention à l'index UV annoncé.**

De l'altitude !

L'intensité des UVB augmente avec l'altitude. Tous les 1000 mètres, c'est 20% de rayonnement supplémentaire.

8 IL EST INUTILE DE PRÉPARER VOTRE CORPS

Les séances d'UV

Elles sont inutiles et dangereuses ; le bronzage obtenu ne prépare pas la peau au soleil. Elles soumettent la peau à des doses de rayons ultraviolets A (UVA) qui sont jusqu'à 10 fois plus puissantes que celles émises par le soleil. Les UV émis ne génèrent pas de coup de soleil mais exercent une action néfaste s'ajoutant à ceux du soleil, ce qui renforce l'effet cancérigène.

Les lampes à bronzer et les cabines de bronzage sont donc très fortement déconseillées et strictement interdites aux mineurs.

(Une exposition aux UV artificiels à un âge jeune augmenterait de 75% le risque de développer un mélanome).

Les produits autobronzants

Ce sont des produits cosmétiques contenant une substance (DHA) qui colore la peau et permettent d'obtenir un hâle temporaire sans s'exposer au soleil. Les autobronzants n'agissent que sur les cellules mortes de la couche cornée de la peau, ce qui explique leur action limitée (4-6 jours). Non toxiques pour l'organisme, ils peuvent cependant provoquer des irritations et des allergies. **Ils ne protègent pas du tout des UV.**

Les accélérateurs de bronzage

Certaines huiles à base de Monoï ou la graisse à traire n'ont pas de filtre protecteur et augmentent les effets néfastes du soleil.

Les compléments alimentaires

Généralement sous forme de gélules ou d'ampoules, ils se prennent chaque jour avant, pendant et après l'exposition au soleil. Ils contiennent du bêta carotène qui provoque une légère coloration de la peau, plutôt orangée. Pour le même effet, mieux vaut consommer des fruits et légumes de saison. **Comme les autobronzants, ils ne protègent pas des UV.**

Attention aux médicaments, déodorants et parfums !
Ils peuvent provoquer des allergies, entraîner une photosensibilisation ou des brûlures graves au soleil. Lisez attentivement les notices, et prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

9 METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Sous l'action des rayons infrarouges et de la chaleur qu'ils produisent, le corps transpire et se déshydrate. Buvez beaucoup et souvent, pour éviter le coup de chaleur ou l'insolation.

Mangez équilibré !

Une bonne alimentation diversifiée apporte naturellement des vitamines et oligoéléments qui peuvent nous aider à mieux nous défendre, à prévenir certaines allergies, mais ne dispense pas de se protéger.

Les vitamines, ça donne bonne mine !

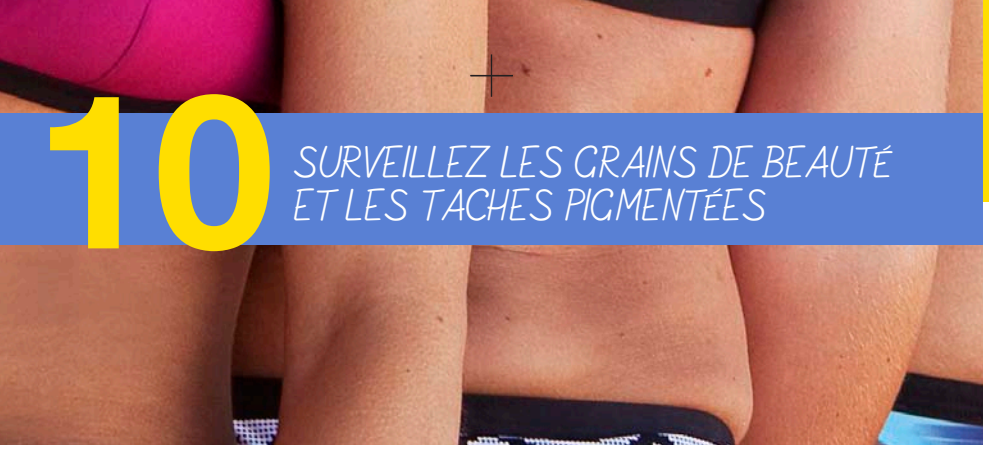
Les UV accélèrent le vieillissement de la peau en favorisant la production des radicaux libres.
Pour lutter, une solution : les antioxydants avec le trio gagnant vitamines A (poissons gras, beurre, fromage, jaune d'œuf), C (tous les fruits et légume d'été) et E (huiles végétales et céréales) !

Osez la couleur avec des aliments riches en bêta carotène !

Carottes, pêches, abricots, tomates sous forme de jus par exemple…mais aussi des légumes verts qui stimulent la synthèse de la mélanine : ils sont à consommer sans modération pour avoir un joli hâle doré !

Mon cocktail peau de pêche :

Buvez un jus d'orange / kiwi / carotte chaque matin, 1 mois avant de partir au soleil.



10 SURVEILLEZ LES GRAINS DE BEAUTÉ ET LES TACHES PIGMENTÉES

Examinez votre peau régulièrement :

Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton ou une croûte qui persiste et se modifie, un grain de beauté qui grossit, change de couleur et aux contours irréguliers sont des signes qu'il ne faut pas négliger.
Toute modification cutanée persistante doit conduire à une consultation chez le dermatologue.

La règle de l'ABCDE récapitule les caractéristiques évolutives devant faire craindre un mélanome devant une lésion cutanée pigmentée :

A pour Asymétrie : asymétrie des contours et de la couleur.
B pour Bords irréguliers : lésion à bords irréguliers ou festonnés.
C pour Couleur changeant et polychrome : la couleur de la lésion n'est pas homogène.
D pour Diamètre en augmentation : diamètre supérieur à 8mm augmentant dans le temps.
E pour Epaississement ou Extension de la lésion : la lésion présente une épaisseur au dessus de la peau.

Les personnes de phototype 1 et 2, les personnes qui ont de très nombreux grains de beauté, doivent se faire surveiller régulièrement.

TROUVEZ LES 7 ERREURS

Réponses : l'enfant : la casquette rouge, la bouteille d'eau dans la main / le père : les lunettes de soleil, le top solaire UV protect / la mère : le Parav, le chapeau, la crème solaire au pied de la serviette.

QUIZZ DU SOLEIL

Avez-vous bien lu le guide?

	VRAI	FAUX
- Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.	☐	☐
- Pas la peine de se protéger lorsqu'on est bronzé.	☐	☐
- Les séances d'UV ne préparent pas la peau au soleil.	☐	☐
- Je ne peux pas prendre un coup de soleil dans l'eau.	☐	☐
- Il faut protéger encore plus les enfants.	☐	☐

Participez au jeu concours en scannant

ou Rendez-vous sur
www.tribord.com/quizzdusoleil
et sur la fanpage Tribord

et **GAGNEZ un séjour sportif**
d'une semaine pour 2 personnes
+ un **Top solaire** Tribord par semaine
jeu valable jusqu'au 15 août 2012

Ne pas jeter sur la voie publique / impression Atelier Riou

Contenu éditorial : La Ligue contre le cancer
Visuels et mise en page : Tribord