

Le soleil est indispensable à la vie

- > 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 peau a besoin de soleil pour la fabrication de la vitamine D. Quelques minutes par jour suffisent pour que notre corps produise cette vitamine permettant de fixer le calcium et le phosphore. Indispensable pour le capital osseux de chacun, cette vitamine est particulièrement importante pour la croissance des enfants.

Mais il faut être raisonnable, car le soleil est dangereux

- > Un coup de soleil signifie que la peau a été agressée. Votre peau est rouge ? 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 encore plus sensible aux rayons du soleil !
- > 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. Surtout, cette exposition augmente les risques de cancer.
- > 70 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année et l'exposition aux ultra-violets en est la principale cause. Il existe deux grands types de cancers. Les plus fréquents sont les carcinomes. Ils apparaissent le plus souvent après 50 ans et sont facilement traités. Les plus dangereux sont les mélanomes.

**VRAI
FAUX**

Tout le monde peut bronzer, il suffit d'y mettre la dose.

FAUX Certaines personnes, comme les roux ou les blonds fabriquent peu de pigments bruns (mélanines) qui constituent le bronzage, ils ne peuvent donc pas bronzer, ou peu.

Les crèmes solaires sont la meilleure protection contre le soleil

FAUX Porter des vêtements, des lunettes et un chapeau reste la meilleure protection, avec, bien entendu, le fait de rester à l'ombre.

Les autobronzants, ou accélérateurs de bronzage, préparent la peau au soleil.

FAUX Il ne s'agit bien souvent que de simples colorants de la peau (carotènes), qui n'ont pas les propriétés protectrices des mélanines.

Les séances d'UV préparent la peau au soleil.

FAUX Les UV artificiels contiennent des UVA, qui participent au vieillissement cutané et à l'apparition des cancers de la peau.

À chacun son capital soleil. Pour déterminer le vôtre, répondez au quiz.



DÉTERMINEZ VOTRE PROFIL SOLEIL

- 1 Votre peau est plutôt :**
 - A très claire, de type roux
 - B claire, de type blond
 - C moyennement claire, de type châtain
 - D pigmentée, de type brun
 - E noire
- 2 Avez-vous des taches de rousseur ?**
 - A oui, très nombreuses
 - B oui, quelques-unes, essentiellement sur le visage
 - C non, pas du tout
- 3 Vous vous exposez au soleil...**
 - A très souvent
 - B rarement
 - C jamais
- 4 Lorsque vous vous exposez, vous mettez de la crème solaire**
 - A systématiquement
 - B presque toujours
 - C juste en début d'exposition
 - D jamais
- 5 Votre soleil, c'est...**
 - A sous les tropiques ou sur un glacier
 - B bain de soleil tout l'été et/ou sport de plein air en tenue découverte
 - C tous les jours, quand il y en a, car vous travaillez en plein air

Pour découvrir votre « profil soleil », comptez vos points et reportez-vous au tableau suivant.

- 1, A : 0, B : 15, C : 30, D : 40, E : 50
- 2, A : 0, B : 5, C : 10
- 3, A : 2, B : 1, C : 0
- 4, A : 3, B : 2, C : 1, D : 0
- 5, A : 0, B : 1, C : 2

LE GUIDE DU SOLEIL
POUR LA VIE



LE GUIDE DU SOLEIL
POUR LA VIE



Toute La Ligue, partout en France : 0 810 111 101
www.ligue-cancer.net



> Vos résultats

Entre 0 et 15 points : A
Entre 16 et 30 points : B
Entre 31 et 45 points : C
Entre 46 et 67 points : D

A Vous êtes extrêmement sensible au soleil, votre peau est très claire et vos taches de rousseur se développent rapidement. Quand vous vous exposez, vous prenez systématiquement un coup de soleil... sans bronzer !

Conseils : ne cherchez pas à bronzer. L'exposition solaire est fortement déconseillée et une protection maximale (chapeau, vêtement, lunettes, crème solaire d'un indice 50+) est indispensable.

B Vous êtes sensible au soleil, votre peau est claire, quelques taches de rousseur y apparaissent peut-être. Vous êtes abonné aux coups de soleil, mais il vous arrive d'arborer un léger hâle.

Conseils : l'exposition au soleil ne vous est pas conseillée. Votre peau n'est pas armée pour bronzer, d'où l'intérêt de vous protéger en cas d'exposition avec des moyens adaptés.

Dès que vous êtes au soleil, choisissez une protection haute (chapeau, vêtements, lunettes et crème avec un indice >30).

C Vous bronzez assez facilement. Chez vous, les coups de soleil sont occasionnels et le bronzage apparaît en quelques heures d'exposition.

Conseils : une exposition prudente et progressive est recommandée. Même si votre peau semble bien tolérer le soleil, n'oubliez jamais de la protéger. Pour vous, une protection moyenne est recommandée (chapeau, lunettes et crème indice >15) dès que vous vous exposez. N'hésitez pas à augmenter ces protections les premiers jours d'exposition.

D Vous bronzez très facilement. Votre peau est naturellement pigmentée ou noire, vous bronzez très vite et ne prenez jamais de coups de soleil.

Conseils : il vous est recommandé de vous exposer progressivement et de vous protéger au moins les premiers jours.

Une protection, même faible : lunettes toujours, et crème (indice < 15) est toujours recommandée.

La bonne attitude face au soleil, quel que soit votre profil.

- > Ne pas s'exposer entre 12 et 16 heures car c'est le moment où les UV sont les plus agressifs (car verticaux).
- > Si vous vous exposez, faites-le 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 : à vous d'adapter votre durée d'exposition en fonction de votre type de peau.
- > Limiter au maximum l'exposition des enfants, qui doivent toujours être protégés par des vêtements, des lunettes, un chapeau et des écrans solaires. Les bébés de 0 à 3 ans ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.
- > Se protéger en portant des vêtements (de préférence avec un tissage serré, ou encore traités anti-UV) et un chapeau, des lunettes solaires et des produits solaires. Afin de garantir l'efficacité des écrans solaires, il faut renouveler les applications toutes les deux heures environ et après les baignades : il n'y a pas de produit entièrement « waterproof ». N'oubliez pas d'en appliquer généreusement et sans oublier le dos, la nuque et les oreilles. Quel que soit l'indice de protection utilisé, il n'existe pas vraiment d'écran total. Enfin, il faut renouveler les produits à chaque saison, car ceux-ci ont une durée de vie limitée.
- > Depuis janvier 2006, les produits solaires sont classés en quatre catégories, dans lesquelles se rangent les différents indices : très haute protection (indice 50+), haute protection (indice 30 à 50), protection moyenne (indice 15 à 29) et protection faible (indice 6 à 14). C'est plus simple de vous y retrouver ! (source AFSSAPS)



LE CANCER AUSSI AIME LE SOLEIL

Dans tous les cas, n'oubliez pas de vous hydrater régulièrement.

LE GUIDE DU SOLEIL
POUR LA VIE



LE GUIDE DU SOLEIL
POUR LA VIE

