

# UN BREAK AU SOLEIL...



Lorsque le soleil pointe ses rayons, on veut en profiter, faire le plein de vitamine D et avoir bonne mine ! À nous les crèmes solaires, les activités en plein air, les plages et le bronzage ! À mesure que nous prenons le soleil, notre énergie se recharge : cela affecte positivement notre humeur. Le cerveau sécrète alors de la sérotonine (hormone du bonheur). Ce sont les avantages du soleil sur notre corps, mais connaissez-vous son impact négatif sur notre santé ?

## EXPOSITION SOLAIRE ET INDICE UV :

On sait tous que l'exposition au soleil peut causer un cancer de la peau et qu'il en accélère le vieillissement à cause de ses rayons UV. C'est pourquoi il est fortement déconseillé de sortir au soleil lorsqu'il est au zénith.

Les recommandations pour s'en protéger sont connues et faciles à mettre en œuvre (crème solaire à l'indice UV adapté, chapeau ou casquette, vêtements clairs ...). Vous pouvez affronter le rayonnement solaire avec des lunettes solaires ayant une protection UV appropriée. La catégorie de protection des verres solaires varie de 0 à 4. Plus l'indice est élevé, plus il protège des UV.

Attention, les verres colorés (roses, bleus...) sont à la mode, mais ils protègent souvent très peu et ils affectent votre perception des couleurs, ce qui peut se révéler gênant lorsque vous conduisez.

### FOCUS INDICE UV :

Le soleil brille pour tous, cependant selon votre localisation sur la planète (latitude), c'est possiblement l'été toute l'année, pour d'autres, c'est sur une saison seulement. Aussi, l'intensité du soleil est différente selon votre lieu de résidence, d'études ou de séjour dans le monde.

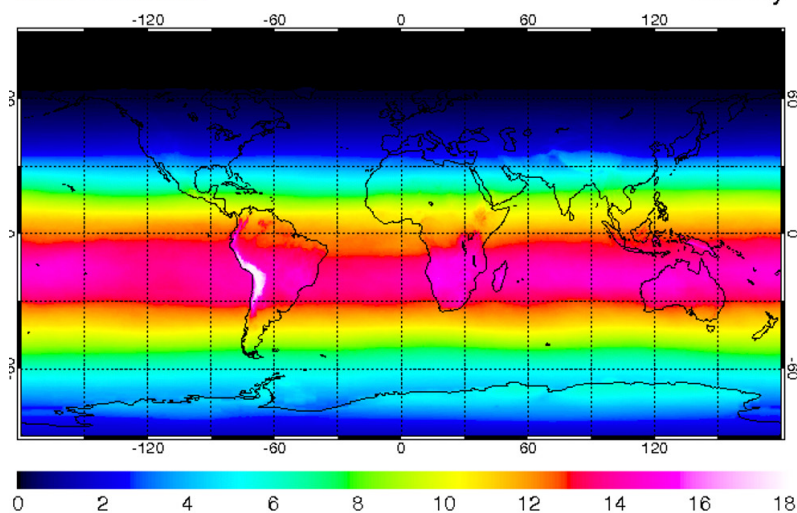
L'indice UV (ultraviolet) nous permet de savoir quand le soleil est le plus dangereux. Il mesure l'effet de l'intensité du rayonnement solaire sur la peau non protégée. L'intensité du soleil s'exprime sur une échelle de 0 à 16, également utilisée dans d'autres pays. Dans les régions proches de l'équateur et dans les montagnes, l'intensité du soleil peut atteindre des valeurs plus fortes. Plus l'indice UV est élevé, plus les effets potentiels sur la peau et les yeux sont importants.

N'hésitez pas à consulter l'indice UV pour adapter votre protection solaire, votre tenue vestimentaire et votre temps d'exposition. Vous pouvez utiliser [SoleilRisk](#) par exemple, une application mobile développée par le Syndicat National des Dermatologues, qui utilise la géolocalisation, pour vous tenir informé de l'indice UV en temps réel, où que vous vous trouviez. Elle donne en plus des conseils en matière de photoprotection.

<https://apps.apple.com/fr/app/soleilrisk/id434806788>

Erythmal UV index -- climatology  
GOME - KNMI/ESA

local solar noon  
January



## L'INSOLATION C'EST QUOI ?

C'est un coup de chaleur provoqué par une exposition au soleil trop longue, qui a déshydraté notre corps. Elle peut provoquer malaise et évanouissement.

## LE SOLEIL ET L'ALCOOL :

Le soleil annonce le retour des apéros en plein air, des pique-niques arrosés ou des brunchs alcoolisés. Après tout, quel est le problème de boire au soleil, si je m'hydrate ?

L'alcool est un vasodilatateur, ce qui veut dire que l'alcool élargit les vaisseaux sanguins, il fait monter la chaleur du corps plus rapidement à la surface de la peau, ce qui donne une sensation de malaise, donc des bouffées de chaleur inconfortables et un teint rougeâtre dû au sang qui stagne sous la peau du visage ! Génial, n'est-ce pas ?

De plus, l'alcool est un diurétique, il fait perdre de l'eau plus rapidement à l'organisme (sueur, urine). Ainsi, le corps ne peut pas se rafraîchir aussi facilement que lorsqu'on est sobre, car l'alcool déshydrate.

À noter que le risque s'accroît si vous exercez une activité sportive tout en buvant de l'alcool : la consommation d'alcool avant, pendant et après une activité sportive est donc fortement déconseillée.




## LE SOLEIL EN FESTIVAL ET EN EXTÉRIEUR :

Nos conseils pour profiter et s'amuser tout en se protégeant des dangers du soleil : de la crème solaire WATERPROOF : elle tient dans l'eau, n'est-ce pas merveilleux ?

Vous pouvez partir en festival, à la plage ou au ski tout en évitant les coups de soleil. On applique la crème solaire au moins toutes les deux heures (davantage si l'indice de protection est faible) et après chaque baignade.

Pensez toujours au chapeau ou à la casquette : protéger sa tête est très important, pour éviter les insulations. On garde ses lunettes de soleil pour protéger ses petits yeux.

Et bien sûr, toujours repérer un point d'eau potable et avoir sa bouteille d'eau avec soi.

Indice UV	Niveau de risque	Protection requise
	faible	aucune
	moyen	<ul style="list-style-type: none"><li>• chapeau et lunettes de soleil</li><li>• écran solaire indice 15 à 30</li></ul>
	élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>• chapeau et lunettes de soleil</li><li>• T-shirt couvrant</li><li>• écran solaire indice 30 à 50</li><li>• réduire l'exposition entre 11h et 17h</li></ul>
	très élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>• chapeau et lunettes de soleil</li><li>• port de vêtements longs</li><li>• écran solaire indice 50+</li><li>• éviter l'exposition entre 11h et 17h</li></ul>
	extrême	<ul style="list-style-type: none"><li>• éviter tout séjour en plein air</li></ul>

Les valeurs de l'indice UV se regroupent en cinq plages de niveau de risque. © Céline Deluzarche, Futura

## LE SOLEIL EST-IL UNE DROGUE ?

Connaissez-vous cette forme d'addiction sous le nom de tanorexie ? Les personnes atteintes de tanorexie ne supportent pas d'avoir le teint clair et souhaitent être bronzées toute l'année. Dans les sociétés occidentales, où le facteur social est important, le bronzage symbolise le bien-être : lorsque l'on rentre de vacances, on apprécie les remarques des collègues de travail ou de notre entourage qui nous complimentent sur notre bonne mine.

Le risque est de trop abuser de l'exposition solaire et de se mettre en danger en hypothéquant notre capital soleil pour être comme les autres. Pourtant, le soleil est présent une bonne partie de l'année : on peut en profiter sans dépasser son capital soleil.

Le capital soleil est acquis à la naissance, mais il est non renouvelable durant notre vie. D'autre part, chaque type de peau a des réactions différentes, suite aux agressions du soleil.

## LES TYPES DE PEAUX :

- Type 1 : les personnes aux cheveux roux et à la peau laiteuse : ce sont les plus fragiles face au soleil.
- Types 2 et 3 : les blonds et les châains clairs avec ou sans taches de rousseur, ils ont un bronzage difficile et les coups de soleil apparaissent dès les premières expositions.
- Les Types au-dessus de 3 : les personnes à la peau mate ou noire sont naturellement mieux protégées, mais peuvent tout de même développer des mélanomes.

## ET QUAND IL N'Y A PAS DE SOLEIL ?

Et quand il n'y a pas de soleil, il y en a encore ! Attention, quand il ne fait pas beau, cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'UV, les rayons passent à travers les nuages (exemple : au ski). Pensez donc à tous nos conseils, même par soleil voilé : se protéger en toutes circonstances permet de garder une peau fraîche et jeune et surtout de pouvoir s'amuser en toute sécurité.

## ENVIE DE SOLEIL HORS SAISON :

Les cabines à UV : le rêve l'hiver quand il fait froid, qu'il pleut et qu'on ne désire qu'une chose : du soleil et un joli teint ! Mais avez-vous pensé au risque sur votre peau ?

S'exposer une fois à des UV artificiels au cours de sa vie augmente déjà de 16% le risque de développer un mélanome et 34% à partir de 10 séances.

Ce qu'il faut retenir des cabines de bronzage, c'est qu'elles sont nocives, même avec une seule séance, car leurs UV sont plus intenses. Ils correspondent aux UV de la zone intertropicale : on réfléchit donc sérieusement avant de s'engager sur des séances d'UV. Il vaut mieux sortir chaque fois que le soleil pointe ses rayons ou bien dépenser la même somme d'argent pour partir en séjour dans une région plus ensoleillée !

## NOTRE CONSEIL POUR LIMITER LES RISQUES :

- S'hydrater régulièrement ! Boire 3 verres d'eau pour 1 verre d'alcool, de préférence à l'ombre à l'abri des rayons UV. Penser à repérer les points d'eau potable et à avoir sa bouteille d'eau sur soi. Limiter les activités physiques si possible.
- Rester à l'ombre aux heures les plus chaudes et/ou près d'un point d'eau tout en prenant garde à l'hydrocution (contact trop brutal du corps avec de l'eau froide).
- Crème solaire à utiliser contre les brûlures et les coups de soleil. Privilégier la crème solaire waterproof lors des baignades ! On l'applique au moins toutes les deux heures (davantage si l'indice de protection est faible) et après chaque baignade.
- Chapeau, bob ou casquette à ne pas oublier pour se protéger du soleil et éviter l'insolation.
- Lunettes de soleil pour protéger ses yeux, penser à prendre des verres avec un bon indice de protection.
- Pour éviter de multiplier les dangers, on évite de prendre des substances psychoactives ou des médicaments.

## Sources :

<https://www.madmoizelle.com/guide-festival-reussi-260759>

<http://www.slate.fr/story/177339/risques-boire-alcool-soleil-chaaleur-canicule-hyperthermie>

<https://www.doyennedugrandselve.fr/les-avantages-et-les-inconvenients-de-la-lumiere-du-soleil/>

<https://www.atlantico.fr/decryptage/1627810/le-soleil-cette-drogue-le-bronzage-rend-addict-michel-lejoyeux>

[www.lexpress.fr/styles/soins/comment-savoir-ou-j-en-suis-dans-mon-capital-soleil\\_1888513.html](http://www.lexpress.fr/styles/soins/comment-savoir-ou-j-en-suis-dans-mon-capital-soleil_1888513.html)

<https://www.bfmtv.com/sante/vraifaux-ce-que-vous-devez-savoir-sur-les-cabines-de-bronzage-1541395.html>