

PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Les bons réflexes
de prévention solaire



LE SOLEIL et notre vitalité



❏ Rien ne vaut un rayon de soleil pour retrouver le sourire. C'est un fait établi, le soleil joue aussi un rôle positif sur notre moral et sur notre santé. Dès les beaux jours, l'envie de s'exposer est un réflexe naturel.

Source de bien-être, le soleil est toutefois facteur de troubles si l'on n'y prend pas garde. Que risque-t-on à trop et à mal s'exposer ? D'abord des coups de soleil mais surtout, à plus long terme, des lésions du derme, voire un cancer de la peau.

Dès l'enfance, nous devons apprendre les bons comportements pour ne pas mettre notre santé en danger face au soleil. Ne pas s'exposer imprudemment, se protéger avec efficacité, s'adapter aux conditions climatiques... Autant d'habitudes à entretenir tout au long de sa vie pour profiter pleinement de ses bienfaits.

Aider chacun à agir pour sa propre santé, telle est la mission de prévention de votre mutuelle MNPAF. En s'informant mieux, chacun d'entre nous peut ainsi préserver sa santé et sa qualité de vie durablement. ❏❏

Vincent Boo,
Président de la MNPAF





COMPRENDRE LES EFFETS DU SOLEIL SUR NOTRE SANTÉ

Le soleil, un allié pour notre bien-être...

Saviez-vous que le soleil est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme ? Absorbé par la peau, il aide notre corps à fabriquer de la vitamine D essentielle pour les os. Il participe aussi à notre bien-être, d'où une sensation de plénitude lorsque les beaux jours reviennent.

S'exposer longtemps au soleil est inutile. Notre corps n'a besoin que de quelques minutes par jour pour synthétiser la vitamine D qui lui est nécessaire.

... A condition de ne pas en abuser !

Au-delà de ses bienfaits, le soleil peut aussi avoir des effets néfastes sur la santé. A force d'expositions vives et répétées, sans protection adaptée, les radiations des ultraviolets favorisent l'apparition de maladies.

Avec le temps, certains troubles affectent les yeux et dégradent la vision. Le derme est aussi touché, son vieillissement s'accélère. Plus graves, les ultraviolets et les coups de soleil favorisent l'apparition des cancers de la peau.

UVA . UVB

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le soleil émet des rayonnements ultraviolets auxquels notre peau est sensible : les UVA et les UVB. Ils agissent par radiation et nous permettent de bronzer. Leurs effets néfastes pour la peau ont été mis en évidence : les UVB provoquent les coups de soleil tandis que les UVA, qui pénètrent la peau en profondeur, sont responsables du vieillissement du derme (rides, taches brunes...).

Face au soleil ?

Attention aux dangers...

- **Le coup de soleil.** Sans protection, il suffit en moyenne de 15 minutes d'exposition pour voir apparaître des brûlures superficielles du derme à la rougeur caractéristique. Pour les calmer : douche fraîche, crème hydratante et réparatrice. En cas de brûlures graves au premier, voire au second degré (la peau cloque et pèle), consulter rapidement.
- **L'insolation.** Il s'agit d'un coup de soleil sur la tête et la nuque après une exposition prolongée au soleil. Ses symptômes sont progressifs : sensation de forte chaleur au visage, maux de tête puis malaise général avec oppression thoracique, nausées et bourdonnements d'oreille. La conduite à tenir : agir vite ! S'allonger dans un endroit frais, se rafraîchir et se réhydrater.
- **Une allergie : la lucite estivale bénigne.** Dès le deuxième jour d'exposition intense, certaines personnes (10% des adultes) connaissent cette allergie au soleil. Sans danger, elle se caractérise par des éruptions cutanées (dans le cou, le dos...), des rougeurs avec démangeaisons. Dans neuf cas sur dix, la lucite touche les femmes. Une fois déclarée, ne plus s'exposer au soleil et rester à l'ombre.
- **Le vieillissement prématuré de la peau.** Avec l'âge, une trop fréquente exposition au soleil accélère l'apparition des rides et des taches du derme.
- **Les yeux.** La rétine et le cristallin subissent aussi les conséquences d'une mauvaise exposition solaire. À long terme : baisse de la vue, risque de cataracte nécessitant une intervention chirurgicale, kératite (inflammation), dégénérescence oculaire, etc.



Les cancers de la peau : ce qu'il faut savoir

- **Le plus fréquent : le carcinome.** C'est un cancer qui atteint les cellules de l'épiderme. On compte 65 000 cas par an en France¹. Il apparaît généralement passé la cinquantaine. Il est facilement guérissable dans la majorité des cas. Les risques augmentant avec le nombre d'heures d'exposition, les personnes qui ont des activités professionnelles extérieures régulières (techniciens de maintenance, personnels sur les pistes, travailleurs sur les chantiers) sont particulièrement exposées.
- **Le plus grave : le mélanome cutané.** Plus redoutable, le mélanome atteint les cellules pigmentaires de la peau. Touchant quelque 7 400 Français par an¹, il dégénère rapidement une fois déclaré. Ce type de cancer est favorisé par les coups de soleil reçus pendant l'enfance (avant 10 ans²) et par les expositions intensives ou imprudentes pendant les vacances, bien qu'il puisse se déclarer longtemps après.
- **Peut-on en guérir ?** Dans 90% des cas, les cancers de la peau sont guérissables s'ils sont détectés et traités à un stade précoce³.



Sources :

- (1) Institut national du cancer et Institut de veille sanitaire.
- (2) Ligue contre le cancer
- (3) Sécurité solaire

Adoptez le réflexe dépistage !

Il est important de dépister régulièrement les signes révélateurs des cancers de la peau, en surveillant notamment l'apparition de grains de beauté. Demandez un examen à votre médecin. Celui-ci le pratiquera lui-même ou bien vous conseillera un dermatologue.

- **Décelez vos grains de beauté « suspects ».** Observez votre peau plusieurs fois par an ! Si vous comptez un grand nombre de grains de beauté (plus de 50), s'ils sont de grande taille ou encore de forme ou d'aspect atypique, consultez par mesure de précaution. L'apparition de grains de beauté jusqu'alors inexistant est aussi un signe d'alerte.
- **Qui est concerné ?** Tout le monde est susceptible de développer un cancer de la peau. Mais certaines personnes présentent plus de risques que d'autres et doivent être vigilantes : celles ayant une peau claire, des cheveux blonds ou roux et qui bronzent difficilement, celles ayant des antécédents familiaux ou qui ont déjà eu un mélanome.

Votre mémo dépistage : les critères « ABCDE »¹

- A**symétrie : forme non circulaire, avec deux moitiés qui ne se ressemblent pas.
- B**ords irréguliers : bords dentelés, mal délimités, avec parfois une extension du pigment sur la peau autour de la tache.
- C**ouleur non homogène : présence de plusieurs couleurs (noir, marron, rouge, blanc ou bleu).
- D**iamètre : diamètre en augmentation, en général supérieur à 6 mm.
- E**volution : toute tache pigmentée qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) est un signe d'alerte.

Demandez conseil à votre médecin.

1. Source : Institut national du cancer.



POUR BIEN PROFITER DU SOLEIL, PROTÉGEZ-VOUS

Identifiez votre type de peau

Certains types de peau sont plus fragiles que d'autres. Le phototype permet d'estimer le risque lié à l'exposition solaire pour chaque type de peau et de déterminer l'importance des protections nécessaires.

Phototypes I et II

Caractéristiques	Réactions	Conseil
Peau très blanche à claire ; cheveux blonds, roux ou châains ; yeux bleus ou verts ou marrons clairs ; taches de rousseur éventuelles.	Coups de soleil fréquents, ne bronze pas ou peu.	Crème de protection maximale à indice très élevé (IP 50 et +), lunettes de soleil (CE3), vêtements et couvre-chef, exposition à éviter entre 12 et 16 heures.

Phototypes III et IV

Caractéristiques	Réactions	Conseil
Peau intermédiaire ou mate ; cheveux châains, bruns ou noirs ; yeux marrons ou foncés.	Coups de soleil occasionnels ou rares, bronze facilement.	Crème de protection haute (IP>30) ou moyenne (IP>15) au soleil, lunettes de soleil (CE3), exposition progressive et prudente.

Phototypes V et VI

Caractéristiques	Réactions	Conseil
Peau brun foncé à noire ; cheveux noirs ; yeux très foncés.	Presque jamais de coups de soleil, bronze beaucoup et très facilement.	Crème de protection moyenne (IP>15) au soleil, lunettes de soleil (CE3) et exposition progressive.

Et les personnes fragiles ?

- ▶ **Les nourrissons.** La peau des bébés est très fragile. Il ne faut pas les exposer au soleil. Même à l'ombre d'un parasol, couvrez-les de vêtements légers et appliquez leur une crème à indice élevé.
- ▶ **Les enfants jusqu'à l'adolescence.** Jusqu'au début de l'âge adulte, la peau ne dispose pas de protections suffisantes face au soleil. Les coups de soleil sont donc plus violents et peuvent favoriser l'apparition du cancer de la peau, même des années plus tard¹. Soyez attentifs : crème à indice élevé à renouveler régulièrement, casquettes, tee-shirts et lunettes de soleil. Favoriser les activités à l'ombre.
- ▶ **Femmes enceintes et personnes âgées.** L'apparition de taches brunes et de troubles liés au soleil et à la chaleur sont favorisés. Préférez les endroits ombragés et frais, buvez régulièrement de l'eau, même si la soif n'est pas ressentie.



¹. Source : Institut national du cancer.

Au soleil, adoptez la bonne attitude !

- **Ne pas s'exposer entre 12 et 16 heures**, heure légale d'été en France métropolitaine.
- Les premiers jours, **s'exposer progressivement en se protégeant** avec une crème à indice (IP ou FPS) adapté au profil de la peau, et en se couvrant.
- **Porter des lunettes de soleil** dont les verres filtrent les UVA et UVB.
Norme de protection en conditions normales : **CE3** minimum.
En conditions extrêmes (bateau, montagne) : **CE4**.
En haute altitude, porter des lunettes à montures enveloppantes.
- **Porter des vêtements couvrants** (tee-shirts...) sans oublier un couvre-chef : bob de plage, casquette, chapeau...
- **Boire de l'eau fréquemment** : 1,5 litre par jour minimum, voire plus en cas de forte chaleur.
- **Se poster régulièrement à l'ombre**, dans un endroit frais : attention, les parasols sont insuffisants contre la réverbération du soleil sur le sable.
- **Se protéger quelles que soient vos activités à l'extérieur** : jardinage, promenades, sports de plein air...
- **Attention aux mélanges dangereux !** Consommer de l'alcool au soleil accélère le risque d'insolation. De même, associé au parfum ou à certains traitements médicamenteux, le soleil peut provoquer allergies, brûlures, taches et troubles.



Comment choisir et utiliser votre crème solaire ?

- ▶ Toujours prendre une crème protégeant contre les ultraviolets UVA et UVB.
- ▶ Préférer une crème résistante à l'eau et renouveler son application, en quantité suffisante, toutes les heures, notamment après la baignade.
- ▶ L'indice de protection (IP ou FPS) généralement conseillé est 25 ou 30 pour une protection moyenne, jusqu'à 50 ou au-delà pour une protection forte.
- ▶ Lorsque l'ensoleillement est maximal sous les tropiques ou en haute montagne, choisissez les indices les plus élevés.
- ▶ Ne pas oublier les zones difficiles d'accès : oreilles, nez, épaules, nuque, dos et mollets (se faire aider ou prendre un spray).
- ▶ Ranger sa crème solaire à l'ombre. Ne pas la conserver d'une année sur l'autre.



C'EST BON À SAVOIR

INDEX UV ET INDICE DE PROTECTION

L'**index UV** évalue l'intensité des rayons solaires afin que chacun puisse adapter sa protection et celle de ses enfants. Il est publié chaque jour par Météo France. Plus son niveau est élevé sur une échelle de 1 à 10+ (de très faible à extrême), plus votre protection doit être renforcée.

L'**indice de protection** ou facteur de protection solaire (IP ou FPS) correspond à la capacité de votre crème solaire à filtrer les rayons UVA et UVB. Plus l'indice est élevé, meilleure sera la protection. Calculé en laboratoire, ce chiffre désigne le rapport existant entre le temps nécessaire pour obtenir un coup de soleil avec produit et sans produit.

VRAI ? ou FAUX ?

QUELQUES IDÉES REÇUES SUR LE SOLEIL...

Une crème solaire à protection élevée ne constitue pas une protection suffisanteVRAI.

Aucune crème solaire ne protège complètement contre les ultraviolets du soleil. C'est pourquoi l'appellation « écran total » a été supprimée. Il est recommandé de compléter la crème par des précautions supplémentaires : vêtements, ombre, ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes.

Je suis naturellement bronzé(e), une huile ou du « monoï » me suffitFAUX.

Ils jouent le rôle « d'accélérateurs ». Si votre peau brunit plus rapidement, elle se dégrade aussi plus vite. Ils augmentent les risques liés à une exposition intense.

Préparer ma peau avec des produits autobronzants et des compléments alimentaires me protégera des coups de soleilFAUX.

Ces produits donneront à votre peau un teint hâlé purement superficiel en colorant le derme. Leur effet est donc simplement esthétique et n'apporte pas de protection particulière.

Même bronzé(e), je dois continuer à me protéger du soleilVRAI.

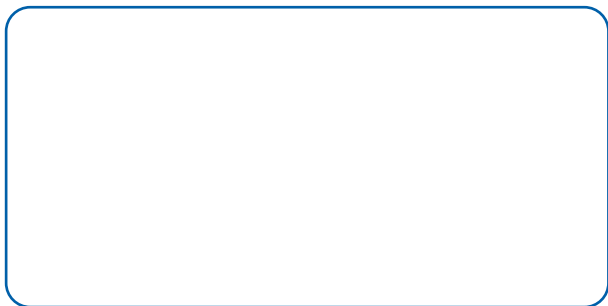
La peau bronzée constitue une barrière naturelle contre les rayonnements ultraviolets. Cependant, elle ne peut les filtrer en totalité. Il convient donc de continuer d'appliquer de la crème solaire et de se protéger.

Des séances d'UV prépareront ma peau au soleil.....FAUX.

Si le bronzage naturel a un effet protecteur, ce n'est pas le cas du bronzage artificiel. Les UV des cabines de bronzage sont autant cancérogènes que les UV solaires. Ils sont donc déconseillés.

Les UV ne passent pas à travers les vitres et les nuagesFAUX.

Les nuages ne filtrent que faiblement les UV. C'est aussi le cas des vitres d'épaisseur courante, comme dans une voiture par exemple. Il est donc important de protéger sa peau et ses yeux de la même manière que par temps ensoleillé.



MNPAF
MUTUELLE NATIONALE
DES PERSONNELS AIR FRANCE

MNPAF
Bâtiment Mercure - 2 place de Londres
BP 11692 Tremblay-en-France
95725 ROISSY CDG Cedex
Tel : 01 48 64 56 18 - Fax : 01 48 64 62 07
www.mnpaf-prevention.fr
www.mnpaf.fr