

SE PROTÉGER DU SOLEIL EN ÉTÉ



les conseils de la dermatologue

Le Dr Paurobally est dermatologue à Fortis Clinique Darné. En cette période estivale, nous lui avons demandé quelques conseils.

Docteur, pourquoi devons-nous nous protéger la peau en été ?

Même si un certain degré d'exposition est bon pour la peau afin de fabriquer la vitamine D, trop d'exposition est néfaste pour la peau. Le soleil est un des facteurs majeurs dans l'apparition des cancers de la peau, surtout sur les peaux claires. Il peut aussi provoquer des taches solaires (lentigines) : des petites taches brunes ainsi que les plaques d'hyperpigmentations appelées mélasma qui sont plus étendues.

La crème solaire est-elle vraiment indispensable lorsque nous sommes à la plage ?

Absolument. En générale, on passe plusieurs heures à la plage et les coups de soleil sont fréquents si on ne fait pas attention. De plus, il ne faut pas oublier la réverbération de l'eau qui augmente l'exposition aux rayons UV.

Qu'en est-il de nos activités quotidiennes ? Devrions-nous mettre de la crème solaire à chaque fois que nous sortons ?

Tout dépend du degré d'exposition et du type de peau. Plus une peau est claire, plus une protection est nécessaire si la durée d'exposition est importante ou si la personne a des antécédents de cancer de peau. Toutefois, il n'y a pas que les cancers de la peau qui peuvent être provoqués par les rayons du soleil. Les hyperpigmentations notamment le mélasma (taches pigmentées aux joues, front, nez, temporales...) est causé par les rayons UV. C'est une affection qui touche tout type de peau confondu et le traitement de base reste une bonne photoprotection.

Les personnes souffrant de maladies cutanées (eczéma, psoriasis...) doivent-elles s'exposer au soleil ?

Le soleil a un effet anti-inflammatoire et dans certaines pathologies, l'exposition aux rayons UV est recommandée. Les maladies de peau les plus fréquentes sont le psoriasis et l'eczéma et les deux s'améliorent au soleil. En général, on recommande aux patients souffrant de ces pathologies de s'exposer quelques minutes au soleil pour bénéficier de ses effets anti-inflammatoires.

Quels peuvent être les risques pour les enfants et les bébés ?

On sait que les coups de soleil pendant l'enfance augmentent le risque de développer des cancers de la peau plus tard à l'âge adulte.

Comment protéger les enfants et les bébés ?

Il est recommandé d'utiliser une protection vestimentaire (c'est à dire maillot de bain couvrant, longues manches, chapeau, lunettes de soleil,...) et la crème solaire sur les parties découvertes.

