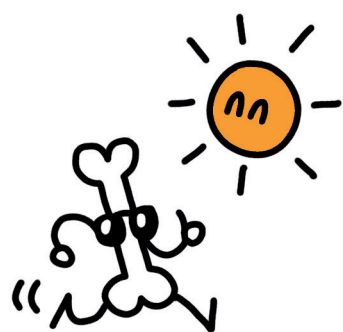


Gare aux coups de soleil!

Le soleil met de bonne humeur, mais ses rayons peuvent brûler ta peau et, à la longue, l'abîmer en profondeur. Il est donc très important de bien la protéger. Nous allons t'expliquer pourquoi et comment.

Experte

Dre Marie Müller, cheffe de clinique au Service de pédiatrie générale du Département de la mère, de l'enfant et de l'adolescent des HUG



Le soleil est-il mauvais pour la santé?

Oui et non. Notre corps a besoin de soleil pour fabriquer de la vitamine D, indispensable pour avoir des os solides. Il suffit pour cela de s'y exposer quelques minutes par jour. Mais il est aussi dangereux pour la peau. Si tu ne prends pas garde, tu peux attraper des coups de soleil.

En partenariat avec

RTS Découverte



Pourquoi est-il dangereux?

Le soleil émet des rayons ultraviolets (UV) qui sont invisibles, mais qui abîment nos cellules. Les «UVA» pénètrent la peau en profondeur (jusqu'au derme), tandis que les «UVB» atteignent les couches plus superficielles (l'épiderme). Ce sont eux qui sont responsables des dommages liés à l'exposition solaire: les coups de soleil, le vieillissement (taches, rides) et les cancers de la peau. La quantité d'UV dépend de l'heure de la journée, de l'endroit de la planète et de la saison, notamment.



Qu'est-ce qu'un coup de soleil?

C'est une brûlure de la peau qui apparaît plusieurs heures après une exposition. Agressée par les rayonnements solaires, la peau se défend par un mécanisme d'inflammation: elle devient rouge, chaude et ça fait mal! Tu peux mettre une crème pour l'apaiser. La brûlure guérit en quelques jours, mais si tu as souvent des coups de soleil, cela peut endommager tes cellules avec des conséquences plus tard dans la vie.



Et le bronzage?

Le bronzage est aussi une réaction de défense de ton organisme pour faire barrage aux rayons UV. Ta peau fabrique en effet de la mélanine, une substance qui lui donne cette couleur brune. Attention, le bronzage ne met pas à l'abri des coups de soleil!



Comment s'en protéger?

D'abord, en évitant de s'exposer aux heures les plus chaudes, entre 11 et 15 heures. Il faut privilégier l'ombre, s'équiper de lunettes de soleil et d'un chapeau. Il est également recommandé de porter des habits sombres ou anti-UV pour empêcher les rayons de pénétrer ta peau. Si tu dois malgré tout t'exposer, applique de la crème solaire avec un indice de protection élevé (50 minimum).



Et sous les nuages?

Même si le ciel est couvert, il laisse passer environ 80% des UV. Il est important de se protéger du soleil même si le ciel n'est pas bleu et en toute saison. Il faut particulièrement faire attention au bord de l'eau et en montagne, car l'eau, le sable et la neige réverbèrent (comme un miroir) les rayons du soleil.



Les peaux foncées doivent-elles aussi se protéger?

Oui. Il est vrai que les peaux claires sont plus à risque d'attraper des coups de soleil. Mais une exposition prolongée abîme aussi les peaux foncées.

