

Coup de soleil et protection solaire

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

Le coup de soleil est une brûlure de la peau induite par les rayons UVB du soleil. Le bronzage est une réaction de défense à une agression solaire qui n'a pas dépassé un certain seuil. Au-delà survient le coup de soleil qui détruit des milliers de cellules de l'épiderme.

Au soleil, nous sommes exposés au rayonnement ultra-violet (UV) qui est de courte longueur d'onde.

Il existe 3 types de rayons UV :

- Les UVB représentent 5% des UV. Ils sont arrêtés par le verre et les nuages. Ils brûlent l'épiderme et seuls 10% d'entre eux atteignent les couches profondes de la peau. Ils produisent le « bronzage retardé » de 48 à 72 heures après l'exposition en provoquant la synthèse du pigment noir de la peau, la mélanine
- Les UVA représentent 95% des rayons UV. Ils brûlent 1000 fois moins que les rayons UVB mais ils sont plus difficiles à stopper : ils ne sont arrêtés ni par une vitre, ni par les nuages. Ils pénètrent en profondeur dans la peau. Ils endommagent les fibres d'élastine et de collagène du derme et ils provoquent l'activation de radicaux libres dans les cellules profondes de la peau, favorisant l'apparition de certains cancers de la peau. Les UVA produisent une pigmentation dans les minutes suivant l'exposition au soleil qui est due à l'oxydation de la mélanine déjà présente dans la peau. Il s'agit d'un bronzage de courte durée.
- Les UVC qui sont les plus nocifs mais sont, en principe, totalement filtrés par la couche d'ozone

Les symptômes du coup de soleil :

Un coup de soleil peut provoquer des brûlures de la peau plus ou moins graves.

- Brûlure du 1^{er} degré : rougeur de la peau, sans cloque, apparaissant entre la 6^{ème} et la 24^{ème} heure d'exposition, qui guérit en une semaine
- Brûlure au 2^{ème} degré superficiel : apparition de cloques remplies d'un liquide transparent et entourées d'une zone rouge, rougeur douloureuse, cicatrisation spontanée en 2 semaines sans séquelles
- Brûlure du 2^{ème} degré profond : cloques dont le plancher est pâle (destruction des vaisseaux sanguins cutanés), faible douleur (brûlure des terminaisons nerveuses), guérison en 1 mois avec possibles cicatrices

Les autres conséquences sur la santé :

Soleil et peau :

- Lucite estivale bénigne : éruption de petits boutons et plaques rouges, démangeaisons, essentiellement sur le décolleté, le haut du dos, les bras et les jambes
- Réaction photo-toxique ou photo-allergique : exposition au soleil parallèlement à la prise d'un médicament majorant les effets du soleil
- Vieillesse cutané : vieillissement prématuré de la peau avec rides, affaissement de la peau, taches brunes...
- Cancer de la peau : mélanome

Problèmes de santé et soleil :

- Les insolation : liées à une exposition directe de la tête au soleil, elles donnent des maux de tête violents, un état de somnolence, des nausées pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance, la fièvre
- La déshydratation, surtout chez l'enfant
- Certaines maladies des yeux : ophtalmie, kératite, cataracte...
- Herpès labial

Se protéger du soleil

Protéger sa peau :

- Recherchez l'ombre et sortez couvert : parasol, chapeau...
- Limitez la durée d'exposition au soleil : évitez les heures entre 12h et 16h
- Utilisez des crèmes solaires adaptées, en fonction de son phototype et de sa sensibilité personnelle au soleil

Protéger ses yeux :

- Portez des lunettes de soleil avec filtre anti UV
- Marquage CE sur les lunettes
- Protection contre la luminosité : 5 catégories allant de 0 à 4

Les autres mesures de protection face au soleil :

- Attention aux médicaments photo-sensibilisants (coup de soleil dès les premières expositions)
- Possibilité de photo-allergie de la peau à cause des déodorants et des parfums (demandez conseil à votre pharmacien)
- Ne pas s'exposer tant que le coup de soleil n'est pas guéri
- Pensez à bien boire de l'eau pour éviter toute déshydratation