



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Attention au soleil

Autor/es: Manuel Merino Moína y Grupo PrevInfad / PAPPS. Pediatra de cabecera. C S El Greco. Getafe (Madrid).

Traductor/a: Marina Puertas Martínez.

[Volumen 5. N°2. Junio 2012](#) [1]

Palabras clave: photoprotection, rayonnements UV, cancer de peau, mélanome

Est-ce que prendre le soleil est mauvais ?

Le Soleil est l'origine et qui maintient la vie sur la Terre, donc la plupart des effets de ses rayonnements sur nous sont bons, comme par exemple la fabrication sous la peau d'un des vitamines les plus importantes: la vitamine D.

Cependant, dans les dernières décennies on assiste à une augmentation du cancer de peau dans tout le monde, qui touche surtout aux personnes avec une peau claire et qui est dérivé d'une exposition excessive au soleil.

Quels sont les rayonnements solaires nuisibles ?

La plupart des rayonnements nocifs sont freinés dans l'atmosphère terrestre qui nous sert ainsi de bouclier de protection. Parmi ces qui arrivent à la surface de notre planète, ceux-ci qui peuvent être plus nuisibles sont les appelés rayonnements ultraviolet (UV).

Surtout, ce sont les ultraviolet A (UVA) ceux qui arrivent jusqu'à nous et, dans une quantité plus petite, les ultraviolet B (UVB), plus nuisibles. Cependant, tous les deux sont impliqués dans des processus qui nuisent la peau.

Pourquoi les enfants ont un risque plus élevé ?

Il est prouvé que l'effet cancérigène des rayonnements solaires est cumulatif, de manière que les coups de soleil répétés sont liés au développement postérieur de tumeurs cutanées, surtout si les coups se produisent dans l'enfance. Donc, on doit bien protéger les enfants de l'exposition solaire excessive et les éduquer pour maintenir des conduits adéquates de photoprotection.

Quelles sont les mesures efficaces de photoprotection ?

Ils sont classés dans 3 groupes :

- Réduire l'exposition
- Protéger la peau du soleil
- Utiliser des crèmes solaires

Attention au soleil

Quels sont les facteurs qui affectent la sensibilité à la lumière solaire ?

En plus des facteurs physiques externes (latitude terrestre, altitude, heure du jour, météorologie, indice UV et présence de surfaces réfléchissantes à proximité), un facteur déterminant de la souffrance de coups de soleil et de ses conséquences à long terme a une nature génétique et se manifeste dans le type de peau que chacun possède : de la peau noire à cette blanche et avec taches de rousseur.

Un cas avec un risque particulier est les personnes avec des antécédents familiaux de cancers de peau et ces personnes qui ont nombreuses névus cutanés.

Aussi, on déconseille l'usage de mécanismes artificiels de bronzage, comme les lits ou lumières de rayonnements UVA,

Recommandations et conseils

ATTENTION AU SOLEIL ! Bien qu'il soit très bon...

- Les coups de soleil augmentent le risque d'un cancer de peau.
- Les enfants les plus petits sont les plus vulnérables.
- Comment prévenir les coups de soleil ?

1. Eviter l'exposition excessive au soleil.

- Essayer ne pas être au soleil dans les heures centrales du jour
- Chercher des lieux à l'ombre

2. Utiliser des vêtements qui couvrent la peau, comme des tee-shirts avec manches et des pantalons type bermuda, des chapeaux et bonnets avec bords et aussi des lunettes de soleil homologuées qui aient un filtre ultraviolet UVA et UVB.

3. Appliquer des crèmes de protection avec un facteur de protection 15 ou supérieur dans les zones de la peau découvertes. La crème ne doit jamais être la seule mesure de protection.

- Les crèmes solaires doivent être résistantes à l'eau et protéger des UVA aussi comme des UVB.
 - Elles doivent être appliquées avant l'exposition au soleil et chaque 2 ou 4 heures, selon l'heure du jour, l'intensité du soleil, le type de peau, les numéro de baignades d'eau et en tenant compte du effet de renforcement des surfaces réfléchissantes, comme l'eau ou le sable.
- Les personnes qui ont une peau claire et sensible, et si elles ont aussi des taches de rousseur ou grains de beauté abondants, devront renforcer ces précautions.
- Selon le type de peau (table 1) on doit intensifier ou pas les mesures générales de photoprotection :

Table 1. Photoprotection recommandée selon le type de peau.

Attention au soleil

Type de peau	Type de protection
Peau type I (elle se brûle toujours et ne bronze jamais)	Éviter l'exposition au soleil à midi et se protéger avec des pantalons longs, chemise de manche longue et bonnet en cas d'exposition. Photoprotecteur résistant à l'eau (facteur 15 ou supérieur) tous les jours dans l'été et aussi en cas d'exposition
Peau type II (elle se brûle toujours et bronze peu)	Minimiser l'exposition solaire à midi. Vêtements protectrices et facteur de protection (facteur 15 ou plus) en cas d'exposition
Peau type III (elle se brûle parfois et bronze toujours)	Exposition intense : égal au type II. Exposition modérée: photoprotecteur facteur 10-15
Peau type IV-VI (elle ne se brûle pas normalement ; V et VI peau obscure ou noire)	Habituellement, elle n'a pas besoin de protection

Adresses web

<http://www.aepap.org/familia/solar.htm> [2]

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar> [3]

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci_arttext [4]

<https://www.aecc.es/SobreEICancer/Prevencion/elsol/Paginas/elsol.aspx> [5]

http://www.aepap.org/previnfad/rec_melanoma.htm [6]