

## **PROTÉGER MA PEAU**

### des rayons néfastes du soleil

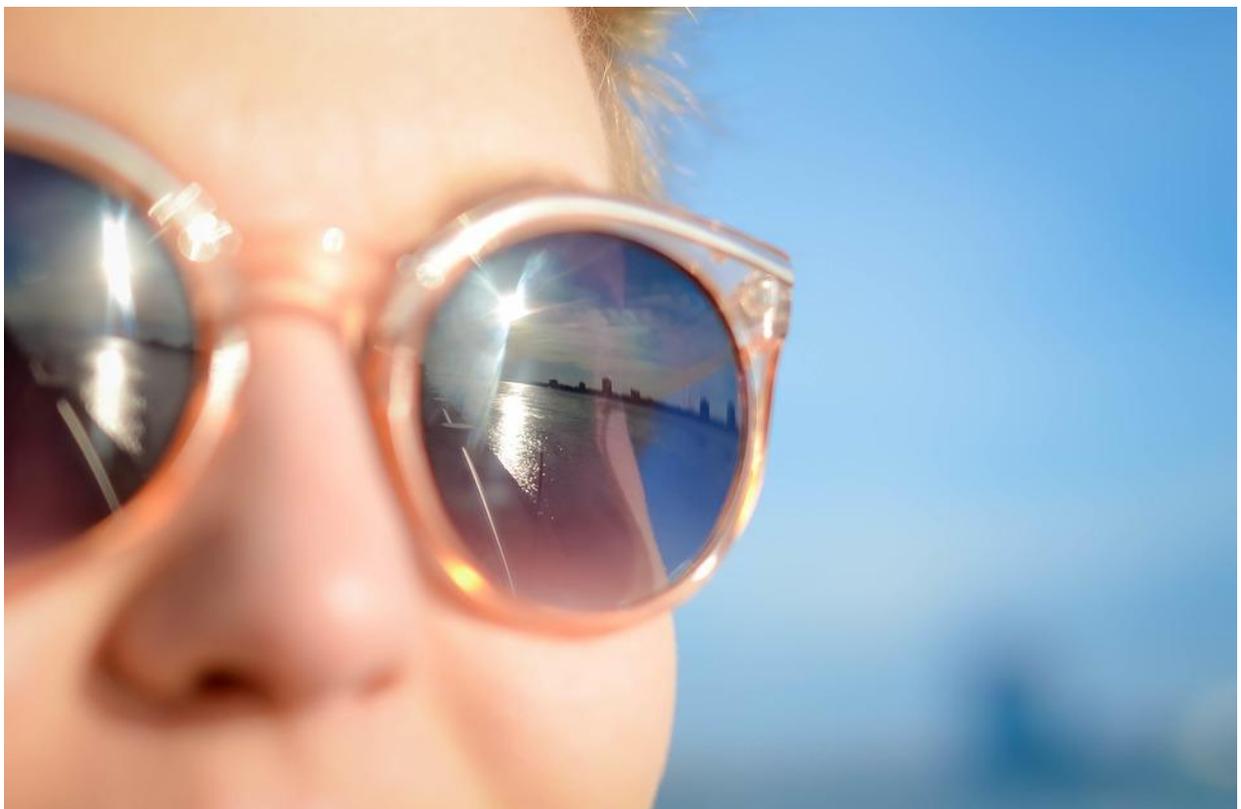
Notre peau constitue le premier bouclier de notre corps face aux diverses agressions quotidiennes : stress, pollution, soleil, traitements... Sous l'effet des rayons, cette « barrière » cutanée s'altère et devient plus vulnérable encore. Mal protégée, notre peau déjà fort endommagée par les traitements anticancéreux, risque de subir un dessèchement plus important, et tout aussi inconfortable. Si l'on omet rarement d'appliquer une crème solaire hydratante, on oublie encore, trop souvent, qu'elle ne constitue pas la seule protection à maintenir contre les effets néfastes d'une exposition au soleil, loin de là. « *La crème solaire est un élément d'appoint dans le dispositif de photo protection à mettre en place dès l'arrivée des beaux jours* » ajoute le Pr Christophe Bedane, cancérologue et dermatologue au CHU de Limoges. Pour autant, le soleil à petites doses reste bénéfique pour notre santé. Pas question donc de s'interdire l'exposition au soleil, mais veillons plutôt à s'en protéger efficacement et durablement. **Petits rappels des gestes préventifs et des soins recommandés par les dermatologues.**



## **PENDANT ET APRÈS MES TRAITEMENTS**

Certains traitements contre le cancer sont **photo-sensibilisants**, c'est-à-dire que votre peau devient sensible et réagit aux effets du soleil. Des allergies ou des éruptions cutanées (petits boutons et plaques rouges), souvent sous forme de coup de soleil, peuvent alors apparaître. Votre peau peut également être marquée par de petites taches brunes au niveau des zones exposées. Sans compter qu'en vous exposant aux rayons ultra-violet, vous risquez un coup de soleil très intense...

Même après l'arrêt de votre chimiothérapie, des substances qui n'ont pas encore été éliminées par l'organisme peuvent provoquer une réaction cutanée lors des expositions solaires. D'où l'importance de continuer à prendre soin de sa peau au-delà des traitements. Soyez encore plus vigilante **en cas de radiothérapie**, car des radiodermites chroniques peuvent apparaître, dans certains cas même plusieurs années après l'arrêt du traitement.



## Vous attendez d'être à l'extérieur pour vous protéger ?



**DRAPEAU ROUGE** Pour être efficace, votre protection solaire **doit être appliquée 30 minutes avant que le soleil ne commence à agresser la peau**. 30 minutes, ni plus ni moins, c'est le temps qu'il faut à votre peau pour absorber votre crème et se protéger ainsi correctement des rayons UV.



**DRAPEAU ORANGE** Le dermatologue nous met en garde « *Les nuages écartent le rayonnement UV mais ne l'arrêtent pas* », et nous recommande de **nous protéger aussi par temps nuageux**, d'autant plus que nous sommes moins vigilantes, moins préoccupées par les dangers liés au soleil, lorsque l'on flâne ou exerce longtemps des activités en plein air par temps couvert.



**LE BON RÉFLEXE** : plutôt que de regarder les nuages, les spécialistes suggèrent de **se fier à l'index UV** compris entre 0 et 10, disponible sur les sites de météorologie, qui indique la puissance des rayonnements UV, **couverture nuageuse ou non**. On estime que jusqu'à 3, l'index UV n'oblige pas à une protection solaire, mais qu'à partir de 5, la protection est impérative. Pensez-y !



## Vous pensez que la crème solaire est suffisante ?



**DRAPEAU ROUGE** S'il y a bien un point sur lequel les dermatologues insistent, c'est bel et bien celui-là : **la crème solaire n'est pas l'unique outil de protection**, bien au contraire. Elle est même « *la dernière solution après la protection vestimentaire et l'éviction de midi (heure solaire) à 16 heures* », insiste l'un d'entre eux.



**LE BON RÉFLEXE** On nous le répète bien assez, **hydratons-nous** en permanence, si possible sans atteindre la sensation de soif... Et en augmentant cette quantité d'eau en été de manière à combler les pertes dues à la chaleur et à la transpiration.



**LES BONNES ASSOCIATIONS** : les peaux les plus claires et les plus sensibles comme les nôtres, nécessitent idéalement **l'usage de vêtements UV**, car toute exposition indirecte contente nos visages blêmes qui se voient subitement prendre des couleurs, voire des rougeurs. Porter un tee-shirt avec un filtre UV, par exemple, n'est pas exclu si l'on reste longtemps sous les feux du soleil. Pensez également **aux casquettes anti-UV ou bien aux chapeaux à bords larges**, qui offrent l'avantage notamment, de diviser par deux la quantité de rayons reçus sur le visage. Certaines coiffes, indispensables à tous les crânes nus, assurent les plus hautes protections SPF 50 +, limitant ainsi les risques d'insolation ou de dermatites au soleil. N'oubliez pas non plus **le port de lunettes protectrices enveloppantes** (munies de verres de catégorie CE 3 ou 4), nos yeux aussi méritent d'être préservés.



## Vous utilisez le mauvais indice ?



**DRAPEAU ORANGE** Plus l'indice de protection est faible, moins longtemps vous serez protégée, et surtout moins efficacement. Car nos peaux fragiles, sèches et sensibles, ne tolèrent ni l'échauffement ni le dessèchement, et exigent **une protection minimale de 30**.



**LE BON RÉFLEXE** Les peaux claires et sensibilisées apprécient plutôt **les crèmes indices 50 +**, à recouvrir sur toutes les parties découvertes (visage, mains, pieds, décolleté), même pour un déjeuner en terrasse... Sans omettre de **la renouveler** car les filtres ne sont plus actifs au bout de deux à trois heures.



## Vous oubliez de protéger certaines zones de votre corps ?



**DRAPEAU ORANGE** Si la quantité de crème à appliquer est essentielle pour une protection optimale, les zones à protéger le sont tout autant. Visage, mains, pieds, sont les parties les plus sensibles de notre corps, accordons-leur une attention particulière !



**LES BONS RÉFLEXES** Aucune négligence, **la moindre parcelle de notre corps** doit être enduite d'une protection solaire, le comportement inverse ne pardonne pas. À commencer par les oreilles, la nuque, le décolleté, l'arrière des genoux, la totalité des pieds mais aussi les lèvres, en utilisant un stick ou un baume à lèvres spécial UV.

## Vous utilisez une crème solaire entamée ?



**DRAPEAU ORANGE** Vous pouvez, oui, mais seulement **si un délai de 12 mois n'est pas dépassé**. Au-delà, votre crème risque d'avoir perdu de son efficacité... Autant se résoudre alors à racheter un nouveau tube pour être certaine d'être correctement protégée.



**LE BON RÉFLEXE** Si vous êtes sûre de conserver un produit d'une année sur l'autre, optez pour un format aérosol, c'est le seul qui n'ait pas de PAO (période après ouverture) et vous garantit la préservation de ses ingrédients, sans aucun risque de contamination.

## RECAP' BON USAGE DU SOLEIL

Evitez l'exposition entre 12h et 16h.	Appliquez le produit photo-protecteur avant de vous exposer au soleil, 20 minutes avant au minimum.	Renouvelez fréquemment l'application de votre crème solaire pour maintenir votre protection, surtout après avoir transpiré, avoir nagé ou vous être essuyé.
Veillez à recouvrir toutes les zones de votre corps exposées au rayonnement solaire. Méfiez vous de la couverture nuageuse.	Utilisez une protection vestimentaire (chapeau, lunettes, T-shirt...).	Ne vous surexposez pas au soleil.

## SHOPPING LIST

### La protection de votre peau :



Crème solaire SCUDO 50+, VEA France

#### En ville :

- Photoderm, LEB SPF 30, BIODERMA (La haute photoprotection des peaux sujettes aux allergies solaires)
- ANTHELIOS XL SPF 50+, Gel crème teinté, LA ROCHE POSAY (Très haute protection visage)
- Stick nomade, Réflexe solaire SPF 50+, AVENE
- Spray solaire SPF30, Les Laboratoires de Biarritz

#### A la montagne ou à la mer :

- Photoderm, MINERAL SPF 50+, BIODERMA (La photoprotection pour les peaux allergiques aux filtres chimiques et aux parfums)
- ANTHELIOS, Stick zone sensibles SPF 50+, LA ROCHE POSAY (Très haute protection des zones sensibles, surexposées ou interdites de soleil)
- Crème Minérale SPF 50+, AVENE (La protection solaire des peaux intolérantes)
- PURSUN SPF50+ Crème solaire très haute protection, DERMATHERM

#### Vêtements Anti-UV :

- Les chapeaux Soway, ANTI-UV : Protection UV 50+, Norme australienne et néo-zélandaise AS/NZS 4399, la plus sévère, POIDS PLUME (- de 100 grammes), ANTI INFRAROUGES : il reste frais sous le soleil.
- Les Ultraviolettes, Les Maillots de bain et vêtements de plage anti UV qui combinent style et bien-être.

## L'hydratation de votre peau :



**BARIÉSUN, Crème apaisante après soleil, URIAGE**

- Photoderm, Après soleil SOS, BIODERMA

(La brume qui apaise et hydrate immédiatement et durablement les peaux échauffées)

- POSTHELIOS, Gel fondant, après-solaire réparateur, LA ROCHE POSAY

- Sun Secure, Soins apaisant hydratant & réparateur, SVR

Souvenez-vous que la protection solaire est avant tout une question de comportement. Notre peau sensible et réactive redoute particulièrement les coups de soleil et les premières expositions. Chouchoutez la davantage en lui offrant des soins doux et relipidants, comme des après solaires formulés pour les peaux sensibles, ou bien encore en appliquant des masques hydratants riches en acides gras. Rien de tel pour repulper votre peau et prévenir sa déshydratation après une exposition solaire.



\* rédigée par Marlène, auteure du blog BISE DE CRABE