

Ma Question Santé

« Soleil : comment bien protéger ma peau ? »

Les réponses de notre spécialiste en dermatologie

Que me conseillez-vous pour ne pas brûler au soleil ?

« Avant tout, je vous conseille d'utiliser **une crème solaire avec un indice de protection élevé**, adaptée à votre type de peau. Appliquez-la 20 minutes avant votre exposition et en quantité suffisante. Répétez ce geste **toutes les deux heures**; plus régulièrement après une baignade, avoir transpiré ou vous être essuyé(e).

Évitez l'exposition entre 11h et 16h et choisissez les heures moins dangereuses pour vos activités en plein air. Restez un maximum à l'ombre : les nuages ne retiennent que 20% des rayonnements UV !

Portez des vêtements adaptés, à tissages serrés et plus volontiers foncés. Couvrez les zones sensibles (épaules, coudes et genoux) en privilégiant les pantalons et longues manches en cas d'expositions prolongées, par exemple, lors de longues balades.

Emportez une casquette ou, mieux, **un large chapeau** pour bien couvrir votre visage et vos oreilles, ainsi que des **lunettes** de soleil avec un indice de protection UV. Finalement, n'oubliez pas de **vous hydrater** en buvant beaucoup d'eau. »

Comment prendre soin de ma peau après les vacances ?

« En rentrant de vacances, je vous invite à suivre ces mêmes conseils mais aussi à **bien hydrater votre peau**.

Pour lutter contre le vieillissement de votre peau et **favoriser sa régénération**, il existe différents compléments alimentaires sous forme de comprimés. Parmi ceux-ci, vous retrouvez les vitamines et minéraux (vitamines C, PP, E, sélénium, manganèse), la tyrosine, les alpha & bêta carotènes, le lycopène, la lutéine ou encore l'huile d'Onagre...

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin ou de votre pharmacien ! »

Puis-je préparer ma peau avec les bancs solaires ?

« Les dermatologues déconseillent la pratique du banc solaire !

En effet, réalisées fréquemment, **les séances en cabine de bronzage augmentent les risques de présenter un cancer de la peau**.

Si vous présentez des allergies solaires, appelées lucites, votre dermatologue peut vous prescrire une préparation en cabine de **photothérapie** (de type UVB TLO₁ ou puvathérapie). Ce traitement de deux mois comprend trois expositions hebdomadaires réalisées au sein de cabines médicales qui émettent des UVA et/ou UVB. Contrôlé par le dermatologue, il est cependant exclusivement réservé à la préparation de la peau dans le cadre de lucites.

Bon à savoir : il existe des **compléments alimentaires** solaires qui peuvent stimuler le bronzage naturel et activer les défenses de la peau. »

Comment protéger réellement mon enfant ?

« Tout d'abord, n'exposez jamais un bébé ou un jeune enfant directement au soleil.

Les enfants doivent également porter des vêtements protecteurs, des chapeaux ainsi que des lunettes avec un indice de protection UV.

Choisissez **un écran solaire adapté à leur âge et leur peau sensible** ! Votre pharmacien vous conseillera une crème, sans parfum ni conservateur et labellisée « dermo-pédiatrique », qui les protégera des UVB et des UVA (ces derniers correspondent à différents types de rayons solaires).

Pour les nourrissons, il faut utiliser les filtres qui réfléchissent les rayons UV et non ceux qui les absorbent, ce qui peut provoquer des inflammations, rougeurs ou allergies. Lors de leur application, ces écrans pour bébés laisseront **un film blanc sur la peau pour empêcher les rayons UV de la pénétrer**.

Chez les enfants plus âgés, les crèmes sont composées à la fois de filtres réfléchissants et absorbants, ce qui permet d'améliorer l'efficacité du produit notée par son indice de protection.

Appliquez ces conseils **tout au long de l'année**, pas seulement à la plage : le soleil brille partout et les enfants passent beaucoup de temps à l'extérieur au quotidien ! »

Comment reconnaître un mélanome ?

“ Mon premier conseil : examinez fréquemment votre peau ! C'est primordial quand on sait que **90% des cancers cutanés détectés à temps peuvent être guéris**. Plus le diagnostic est précoce, plus les chances de guérison sont importantes.

Répétez ce geste trois fois par an en inspectant chaque partie de votre corps comme suit :



Examinez le visage, sans oublier les oreilles en vous aidant de miroirs. Utilisez un sèche-cheveux pour inspecter le cuir chevelu.



La paume et le dos des mains, sans oublier les ongles. Avec un miroir, inspectez les coudes, aisselles et bras.



Le cou, la poitrine (en regardant bien sous les seins chez les femmes) et le ventre.



Dans une glace, à l'aide d'un miroir à main, examinez la nuque, les épaules, le dos, les fesses, le dos des cuisses, les avant-bras et l'arrière des oreilles.



En vous asseyant, la face antérieure des cuisses, les jambes, le dos et la plante des pieds, sans oublier les ongles et la région génitale à l'aide d'un miroir.

Source : La Roche-Posay, laboratoire dermatologique

Quels sont les signes pour reconnaître un mélanome ?

- 80% des mélanomes apparaissent en dehors des grains de beauté existants. Repérez donc les nouvelles lésions pigmentées sur votre peau.
- Détectez la modification d'un grain de beauté ancien : a-t-il changé de taille, de forme ou de couleur ? Si oui, consultez un médecin.

Tout le monde est susceptible de développer un mélanome, mais votre risque est augmenté si vous avez :

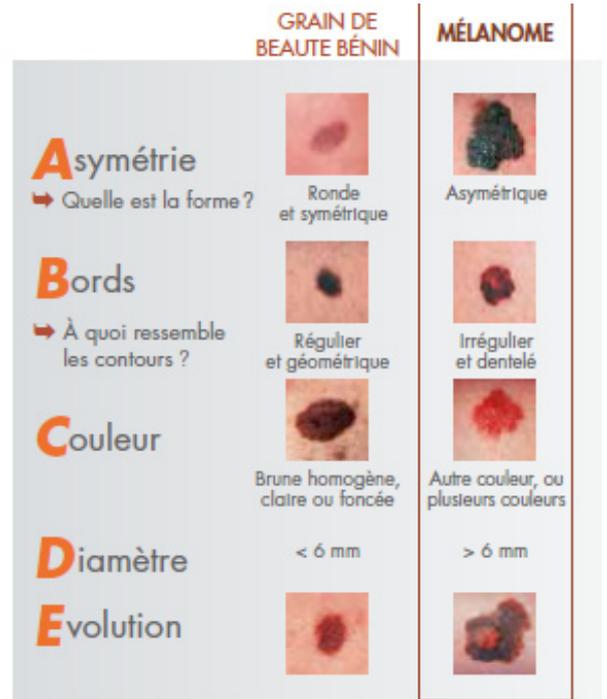
- la peau, les yeux et les cheveux clairs
- de nombreux grains de beauté
- des antécédents personnels ou familiaux de cancers cutanés
- eu des coups de soleil importants et répétés, en particulier avant l'âge de 15 ans
- pratiqué fréquemment le bronzage en cabine UVA.

Dr Fvelyne Berlingin,
chef de service de dermatologie



CHU
AMBROISE
PARÉ

Les dermatologues utilisent la **méthode ABCDE** pour identifier des lésions suspectes à l'oeil nu :



Source : Eau Thermale Avène

En outre, la présence de **saignements, croûtes ou démangeaisons** doit également mener à consulter un dermatologue.

Le mélanome peut engager le pronostic vital et requiert donc une intervention rapide ; la chirurgie étant indispensable. Il fait d'ailleurs l'objet d'importantes campagnes de dépistage.

D'autres types de cancers cutanés existent. Au total, 20.000 nouveaux cas sont recensés en Belgique chaque année, parmi lesquels les **carcinomes épidermoïdes ou basocellulaires**. Votre médecin vous aidera à diagnostiquer ces taches suspectes et vous prodiguera les traitements nécessaires dans ces situations également.

N'oubliez pas l'essentiel : examinez fréquemment les différentes parties de votre corps ainsi que la peau de vos proches et, surtout, protégez-vous toujours bien du soleil, quelle que soit la saison ! ”

