

## VRAI/FAUX

### L'ombre protège du soleil.

**Faux.** La protection n'est pas totale même sous un parasol : il ne filtre qu'une partie des rayons. De plus, le sable et l'eau en réfléchissent une partie qui vient donc d'« en dessous ».

### Les autobronzants protègent du soleil.

**Faux.** Certaines crèmes autobronzantes sont aussi équipées d'agents filtrants, mais pas toujours. Et leur indice de protection est souvent très insuffisant.

### Les UV artificiels (des cabines et lampes à bronzer) sont inoffensifs.

**Faux.** Pas plus que les naturels. Les lampes à bronzer ne préparent pas non plus la peau au soleil. Leurs méfaits ne font que s'additionner aux dangers du soleil.

### L'intensité du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur.

**Vrai.** Les rayons peuvent être forts, malgré un petit vent frais ou une température hivernale. En montagne, la neige réverbère les rayons du soleil et l'altitude diminue la filtration par l'atmosphère. Les risques sont alors multipliés.

### Le soleil est plus fort sous les tropiques.

**Vrai.** La quantité d'UV qu'on reçoit varie en fonction de la latitude. Plus on se rapproche de l'équateur, plus elle est élevée.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité française, la santé en toute confiance

## Mieux me protéger du soleil



Le soleil est source de bien-être moral et physique. Notre corps en a, par exemple, besoin pour pouvoir utiliser la vitamine D, indispensable à la solidité de nos os. Néanmoins, il est aussi source de danger, du simple coup de soleil à de graves cancers de la peau : les mélanomes, dont l'incidence a doublé en l'espace de 10-15 ans.

## ➔ D'où vient le danger : les UV (ultra-violet)

Les UV sont une composante invisible du rayonnement solaire.

Les UV dits « B » sont responsables au premier chef des coups de soleil, mais **UVA comme UVB** provoquent des mutations dans nos gènes, à l'origine de cancers. Nous venons tous au monde avec un « capital soleil », une capacité de résistance et de réparation face aux méfaits du soleil. Plus on s'expose, plus ce capital diminue, de façon irréversible. **Il est donc important de le préserver**, et ce, dès l'enfance. Les travailleurs d'extérieur et les amateurs de bronzage sont les plus menacés.

## ➔ Les dangers immédiats

Il suffit de quelques minutes d'exposition pour qu'apparaisse un coup de soleil. Il s'agit ni plus ni moins que d'une brûlure de la peau.

**Nos yeux sont fragiles.** Ils peuvent aussi être blessés par le soleil, notamment ceux des enfants et les yeux clairs. Autre manifestation d'une exposition abusive, **l'insolation** (due à l'exposition de la tête au soleil) se traduit par une forte

sensation de chaleur, maux de tête, nausées... Quant au **coup de chaleur** (lié à la température), il engendre une forte fièvre, des nausées, vomissements et diarrhées, un état de choc et jusqu'à une perte de connaissance. Il s'agit d'une urgence : il faut appeler un médecin et rafraîchir la personne.

### Attention !

Certains médicaments sont responsables d'une **photosensibilisation** (réactions de type coup de soleil) ou d'une **phototoxicité** (réaction allergique). Consultez la notice, votre médecin ou votre pharmacien. Les parfums et certains cosmétiques sont aussi incompatibles avec le soleil. Le « masque de grossesse » est également une photosensibilisation liée à une augmentation du taux d'hormones féminines. Il se manifeste notamment par des taches brunes sur le visage des femmes enceintes. Il peut réapparaître après la grossesse lors d'une exposition au soleil.

## ➔ Les risques à long terme

Le moindre des risques est esthétique : le soleil provoque un **vieillessement de la peau** (rides précoces et profondes, taches, épaissement ou amincissement de la peau). Mais, il est aussi responsable de plusieurs types de **cancer de la peau** dont certains peuvent être fatals. C'est le cas du **mélanome** qui ressemble à un **grain de beauté « anormal »**. Il peut être guéri s'il est diagnostiqué et traité précocement. Examinez donc régulièrement vos grains de beauté et faites les examiner par un médecin. Nos yeux peuvent également garder des séquelles de leur exposition au soleil. Il favorise la cataracte (opacification du cristallin) et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

## ➔ Comment se protéger ?

La meilleure des protections est de limiter ses expositions, et de les éviter absolument entre



12 et 16 heures et de porter des vêtements non transparents. Tout le monde devrait aussi utiliser **une crème solaire d'indice de protection 30 au minimum**. Elle doit être appliquée en quantité importante et renouvelée toutes les deux heures au moins, et après chaque baignade (même si la crème est dite *waterproof*). N'oubliez pas les oreilles, le nez, les lèvres (stick), la nuque...

**Pour vos yeux**, portez des lunettes de soleil à monture enveloppante et à la **norme européenne CE suivi du chiffre 3** : elles offrent un niveau de protection adapté à une forte luminosité solaire.

Les nourrissons, enfants, peaux très claires, blonds, roux sont les **plus sensibles**, mais même les peaux mates ou noires doivent se protéger.



## POUR EN SAVOIR +

➔ Pendant les vacances, consultez les bulletins météo qui communiquent régulièrement l'index UV, c'est-à-dire l'intensité du rayonnement solaire.

➔ Chaque année, au mois de mai, de nombreux dermatologues proposent pendant une journée un dépistage gratuit des cancers de la peau.

Renseignements : Syndicat national des dermatovénérologues

79, rue de Tocqueville 75017 Paris. Tél. : 01 44 29 01 29  
e-mail : [contact@syndicatdermatos.org](mailto:contact@syndicatdermatos.org)