Fiches-conseils

# Santé : 10 conseils pour se protéger du soleil

**Le soleil peut être dangereux pour la peau et la santé. Voici 10 conseils à suivre pour se protéger du soleil.**

*10 conseils pour se protéger du soleil*

Le soleil est bon pour le moral et stimule la synthèse de vitamine D. Mais il peut être dangereux : causer des coups de soleil, des allergies, le vieillissement de la peau et parfois certains cancers.[1] Voici 10 conseils à suivre pour protéger sa peau et sa santé des rayons du soleil, qu'on soit à la mer, à la montagne ou au jardin.

## 1. S'exposer de façon raisonnable

On évite la surexposition au soleil, **surtout entre 11h et 15h ou entre 12h et 16h** selon l'endroit où l'on se trouve. Dans ce créneau, le soleil tape plus fort. On se met à l'ombre et on se protège. On peut en profiter pour partager des activités à l'intérieur, se reposer à l'abri…

C'est important de **combiner plusieurs protections** car même à l'ombre, on peut attraper un coup de soleil par réflexion des UV.[2] Le tout est de **protéger son « capital soleil »**, la capacité de la peau à réparer les dommages du soleil. Il dépend du phototype de chacun. Si on épuise ce capital, l'organisme n'arrive plus à se défendre et la peau

devient beaucoup plus sensible quand on l’expose.

## 2. Utiliser une bonne crème solaire

Une protection solaire est obligatoire si on s’expose. Mais elle ne protège pas totalement. Parmi les produits du commerce, **on privilégie les produits labellisés, avec des filtres minéraux**.

On choisit aussi un indice de protection correct (en fonction de son type de peau) et on respecte certaines règles pour utiliser son produit en toute sécurité.

Pour faciliter l'applciation de la crème, on élimine les peaux mortes grâce à un gommage.

**>** Voir aussi notre vidéo **Quelle crème solaire écologique choisir pour soi et pour bébé ?**

## 3. Porter des vêtements protecteurs

Les vêtements sont **une des meilleures protections contre le soleil**. On se pare de T-shirts à manches, d’un chapeau à large bord ou, à défaut, d’une casquette. On privilégie les tissages serrés et les couleurs foncées qui protègent mieux que le blanc.

## 4. Protéger ses yeux

On porte des **lunettes de soleil qui filtrent les UVA et les UVB**. Les yeux sont sensibles. Une mauvaise exposition au soleil peut provoquer avec le temps des problèmes comme la cataracte, une affection de l’œil qui dégrade la vue. On peut même opter pour des lunettes de soleil **adaptées à sa vue**.

De bonnes lunettes de soleil portent la marque « CE » qui garantit le respect de critères légaux[3]. On repère aussi un chiffre (de 0 à 4) qui indique le **pouvoir filtrant des verres** :

| Catégorie | Adapté en cas de |
|---|---|
| 0 | Temps nuageux. Ce sont des lunettes de confort esthétique qui ne protègent pas des UV solaires. |
| 1 | Soleil voilé, par temps gris ou en hiver |
| 2 | Luminosité et ensoleillement moyens. |

| | |
|---|---|
| 3 | Forte luminosité comme en été, à la mer, à la plage ou aux sports d'hiver. |
| 4 | Luminosité extrême : en montagne, à la neige, pour les sports aquatiques. (Interdit de les porter au volant au risque de ne plus rien voir dans un tunnel!) |

Les verres larges protègent mieux que des formes étroites. Attention, un verre sombre ne garantit pas de protéger contre les UV mais il diminue l'éblouissement. On se méfie aussi des lunettes fantaisie pour les enfants qui ne filtrent pas toujours les rayons.

## 5. Habituer sa peau

Dès l'arrivée des beaux jours, on peut se préparer à l'été avec **des courtes expositions de quelques minutes**. Elles permettent au corps de préparer ses protections naturelles : la couche de peau la plus externe (dite cornée) s'épaissit et on augmente sa production de mélanine, un pigment protecteur.

Le hâle est une réponse naturelle à l'agression du soleil. Mais il n'est pas une barrière infranchissable pour les rayons UV. Il protège un peu contre les UVB mais ne remplace pas les autres protections.

## 6. Préserver les enfants

Les enfants sont plus sensibles au soleil que les adultes : les rayons UV traversent leur peau et l'endommagent en profondeur.

L'Organisation Mondiale pour la Santé indique que « l'exposition solaire au cours de l'enfance et de l'adolescence semble créer les conditions favorables à l'apparition d'un mélanome ou d'un autre cancer cutané au cours de la vie »[4].

**On protège donc les enfants avec plusieurs protections** : une crème solaire à l'indice SPF 50+ en cas d'activités extérieures, des vêtements légers, des lunettes et un chapeau.

En plus des précautions générales listées dans cet article :

- Les enfants de **moins de 12 mois** doivent toujours rester à l'ombre[5].
- Pas de crème solaire pour les **bébés de moins de 6 mois**[6].
- **Entre 1 et 3 ans**, seuls les bras et les jambes peuvent être découverts mais pendant une courte période et toujours protégés par un produit solaire adapté[7].
- Rester à l'ombre entre 10 et 16 heures.
- Les faire boire de l'eau régulièrement.

## 7. Surveiller l'indice UV

L'indice UV indique l'intensité du soleil sur une échelle de 0 à 16. Plus l'indice est élevé, plus le risque pour la peau et les yeux augmente et moins il faut de temps pour que l'effet nocif apparaisse.

L’indice varie en fonction de la journée. Il est **plus important entre midi et 14 heures**, c’est cette valeur que les médias communiquent. Pour préparer sa journée sans danger, on **consulte l’indice UV du jour** (et les prévisions) dans les médias pendant les mois d’été. En Belgique, on consulte le site de l’IRM.

En fonction de la valeur du jour, on prend certaines précautions[8] :

| **Indice UV** | **Force du soleil** | **Protection** |
|---|---|---|
| 1 à 2 | Bas | Pas de protection nécessaire |
| 3 à 5 | Modéré | • Rechercher l’ombre au milieu de la journée.<br>• Appliquer une crème solaire.<br>• Porter une chemise et un chapeau. |
| 6 à 7 | Élevé | |
| 8 à 10 | Très élevé | • Éviter le plein air aux heures chaudes de la journée.<br>• Rester à l’ombre dans tous les cas.<br>• Chemise, chapeau et crème solaire indispensables. |
| + de 11 | Extrême | |

On tient aussi compte du phototype de sa peau (pour le déterminer, voir Soleilmalin.be). Plus il est bas, plus on est sensible au soleil et plus vite on doit se protéger du soleil.

## 8. Éviter les réactions avec d’autres produits

On consulte les précautions d’usage sur les emballages avant de s’exposer. Le soleil modifie certains produits :

- La prise de **médicaments** peut induire une réaction au soleil. Avant de s’exposer, on consulte un spécialiste (médecin, pharmacien…).
- Certains ingrédients de **parfum** et de **crèmes cosmétiques** peuvent provoquer des réactions allergiques au soleil ou être photosensibilisants. Des tâches permanentes apparaissent alors sur la peau. C’est par exemple le cas des furocoumarines.
- Les **anti-moustiques** doivent être appliqués 20 minutes après la crème solaire et seulement si nécessaires.

## 9. Délaisser le banc solaire

Lampes à ultraviolets, cabine de bronzage, banc solaire… **Leurs rayons sont aussi nocifs que ceux du soleil**. Il faut porter des lunettes protectrices et se démaquiller pour les utiliser. Surtout, on ne s’enduit **pas de crème solaire** : elle peut modifier les rayons du banc solaire sur la peau de manière imprévisible. Ce qui peut être dangereux.[9]

On évite le plus possible les séances de banc solaire. Le Centre international de Recherche sur le Cancer classe le banc solaire parmi les éléments les plus **cancérigènes** (avec le tabac et l’amiante).10 Le Comité scientifique sur la santé et les risques environnementaux et émergents conclut « qu’il est clairement prouvé que l’exposition au rayonnement ultraviolet (UV) provenant des bancs solaires est responsable de différents cancers de la peau ainsi que du mélanome oculaire ».11

Bien sûr, le risque augmente plus on utilise le banc solaire. Il est aussi plus grand pour les

personnes à la peau claire, avec des taches de rousseurs, pour les moins de 35 ans… Comme le soleil, le banc peut exposer la peau aux UV de façon excessive, **on l'oublie pour « préparer sa peau »** avant les vacances.

## 10. S'hydrater

Sans faire de miracles, **bien s'alimenter et s'hydrater** prépare le corps à l'exposition. On mise sur les bonnes huiles, les légumes, les fruits pour faire le plein de vitamines. On boit aussi de 1,5 à 2 litres d'eau par jour par fortes chaleurs.

## Sources et pour en savoir plus

- Leroy B., Service de Dermatologie de l'UCL, « La peau au soleil », Congrès de médecine générale de 2007, Commission d'Enseignement Continu Universitaire de l'Université catholique de Louvain.
- Les dossiers de l'OMS consacrés au rayonnement solaire.
- Le dossier « Crèmes solaires » du Test-Santé de juin/juillet 2013.
- Le dossier « Adoptez le bon comportement » de la Fondation contre le cancer.
- Le dossier « Protégez votre peau » d'Euro melanoma.

- - - - - - - -

*[1] 90 % des cancers de la peau ont pour cause une exposition excessive au banc solaire et au soleil. Voir fiche « Cancer de la peau » de la Fondation contre le cancer.*

*[2] Source : Euromelanoma.org.*

*[3] Source : Economie.gouv.fr.*

*[4] Source : OMS.*

*[5] Source : Who.int.*

*[6] Source : Test-Achats.*

*[7] Source: Soleilmalin.be.*

*[8] Source : Cancer.be.*

*[9] Source : Soleilmalin.be.*

*[10] Source : Campagne banc solaire du Centre international de Recherche sur le Cancer.*

*[11] Source : Comité scientifique sur la santé et les risques environnementaux et émergents.*

---



**Source URL:**
*https://www.ecoconso.be/content/sante-10-conseils-pour-se-proteger-du-soleil*