Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 3

Artikel: Jouez avec l'ombre solaire
Autor: B.P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832223

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jouez avec **l'ombre solaire**

Les abus de soleil se traduisent par un vieillissement prématuré de la peau et aussi des cancers.

La diminution de la couche d'ozone et les effets d'une trop forte exposition au soleil, forcent les médecins à mettre en garde le public contre le danger que cela représente pour la peau. «Mais, explique Daniel Perrenoud, dermatologue à Lausanne, le public reçoit des messages contradictoires. Les médecins conseillent de rester à l'ombre et d'utiliser des crèmes solaires à fort indice, alors que la presse continue de vanter la beauté des corps bronzés.»

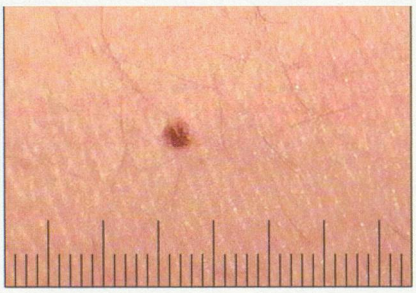
On sait pourtant que le soleil doit se goûter à petites doses, sous une bonne crème solaire et aux heures de faible intensité solaire. Pour lever les derniers doutes, un argument massue: le vieillissement de la peau est très visible chez qui a abusé du soleil. «Il est avéré qu'il l'accélère, rappelle le docteur Perrenoud. La différence est nette avec les zones protégées.»

Radicaux libres à contrôler

Les UVA, émis par le soleil et les lampes à bronzer, pénètrent dans la peau, libérant les radicaux libres en fonction des quantités reçues et du type de peau. Plus la peau est claire, moins elle les supporte et plus elle est sujette aux coups de soleil. Si les quantités reçues demeurent en deçà d'un certain seuil, les radicaux libres sont contrôlés par le corps. Au-delà, les UV agressent l'ADN les cellules cutanées, les lipides, le collagène et l'élastine. Conséquence: la peau perd sa souplesse, s'assèche, et les rides apparaissent.

Le trouble pigmentaire le plus répandu avec l'âge est le lentigo ou tache brune. Sans danger, cette surproduction de mélanine peut être combattue par des crèmes à base de rétinoïdes, enlevée au laser ou par application d'azote liquide. Les minuscules points rubis, apparaissant sur le haut du corps, sont sans risques et peuvent être supprimés au laser.

Tout grain de beauté dont la forme et l'aspect se modifie, qui forme une croûte, saigne et ne cicatrise pas rapidement, doit en revanche être analysé. Les carcinomes qui constituent plus de 90% de l'ensemble des cancers cutanés, sont rarement mortels. Il suffit souvent d'une intervention chirurgicale superficielle pour les guérir. **B. P.**



Grain de beauté bénin, à surveiller tout de même.

Par sa forme et son étendue, ce grain de beauté doit être montré au dermatologue.

Ligue suisse contre le cancer

Mélanome, de forme et de couleur irrégulière, à traiter sans tarder.

Jamais au soleil **sans sa crème**

- Les indices des crèmes solaires selon une norme internationale FPS vont de 2 à 50, à choisir selon son type de peau et les conditions d'exposition au soleil. Une bonne crème doit neutraliser au moins 90% des UVA. Le signe + indique que la crème protège aussi des UVA dans la proportion d'un tiers de l'indice UVB. Pensez à vous enduire trente minutes avant de vous mettre au soleil pour que la protection déploie son effet!
- L'écran total ne peut pas l'être complètement, on bronze malgré tout légèrement. Il existe des crèmes teintées «écran total» qui remplacent le fond de teint. Elles ont l'avantage d'unifier le teint et de cacher les taches tout en évitant l'apparition de nouvelles.