

# Jouez avec l'ombre solaire

Autor(en): **B.P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832223>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 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.



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

Ligue suisse contre le cancer

## 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.