



# la fiche conseil

## bronzer futé



**Entre indices de protection, filtres et respect des consignes de prévention santé, il n'est pas simple de s'y retrouver. Nos conseils pour que le soleil reste l'ami de votre peau.**

### Comment le corps réagit

C'est un fait, la lumière est source de bien-être pour la tête et le corps. Les rayons UVB notamment, favorisent la synthèse de la vitamine D, indispensable au bon développement de nos os, de nos dents et de nos muscles aussi bien qu'au renforcement de notre système immunitaire. Exposée au soleil et à ses rayons UV (les rayons ultra-violet), la peau se protège : les cellules qui la composent – les mélanocytes – libèrent un pigment brun et la peau s'épaissit. Mais attention aux coups de soleil provoqués par les rayons UVB puisque cette inflammation de la peau est responsable de 1700 cancers de la peau chaque année en Suisse. Plus nombreux, les rayons UVA pénètrent profondément la peau. Ils entraînent une altération des tissus, voire des allergies, accélèrent le vieillissement de la peau et peuvent déclencher des tumeurs cutanées.

### Ce que l'on peut faire soi-même

1. Restez à l'ombre entre 11 h et 15 h.
2. Attention, maintenez votre bébé ou votre enfant à l'ombre totale et protégez sa tête. N'utilisez qu'une crème solaire conçue pour sa peau et recommandée en officine.

3. Appliquez une généreuse couche de produit solaire adapté à votre type de peau, ses éventuels problèmes, votre activité physique, votre âge... (FSP 20 minimum) une demi-heure avant l'exposition. Rappelez-vous que les filtres minéraux protègent plus rapidement.
4. Après la baignade, étalez une nouvelle couche de protection solaire : le frottement du linge, la transpiration, le vent et le sable diminuent la protection.
5. Si vous souffrez malgré tout d'un coup de soleil (érythème solaire), réagissez immédiatement.
  - > En cas d'érythème solaire bénin, un produit d'hydratation apaisant suffit mais si la brûlure est plus importante, prenez très rapidement un anti-inflammatoire sur conseil de votre pharmacien. Appliquez des compresses humides froides pour abaisser la chaleur de la peau, buvez suffisamment et renoncez à toute exposition au soleil !
  - > S'il s'agit d'un enfant (un enfant choqué est excité, il a soif...) surveillez attentivement l'évolution de son état et rappelez-vous qu'une brûlure de 10 % de l'épiderme seulement, peut mettre sa vie en danger !
6. Pour toute lésion solaire qui ne guérit pas dans un délai de 3 semaines, consultez !

### Le conseil plus

Il existe parfois un risque de réaction au soleil lors de la prise de médicaments tels que certains régulateurs du rythme cardiaque, antidépresseurs, antibiotiques... Attention également en cas d'acné. Demandez conseil à votre pharmacien.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

