



SOLEIL

Peau précieuse

Les rayons UV agressent la peau. Notre peau, un bien unique, à la valeur inestimable. Nos conseils pour la préserver et en prendre soin. Eileen Guhl

Vacances estivales en ligne de mire, la belle saison bat son plein. Pour les équipes pharmacieplus, cette période est synonyme de mobilisation. Comme chaque année, sans relâche, elles travaillent à sensibiliser leurs clients : protégez votre peau!

Du printemps à l'automne «Les conséquences de certains comportements face aux méfaits potentiels du soleil peuvent être graves. Nous constatons que les gens se montrent plus attentifs à protéger leur peau avant leur départ en vacances, en juillet et août, ou lorsqu'ils vont se baigner à la piscine. C'est bien mais cela ne suffit pas!» observe Aline Magnin, assistante à la pharmacieplus des grangettes, à Lausanne. Et Blerjana Hoxha, assistante dans la même officine, de renchérir: «Les rayons UV, qui agressent notre peau dès le début du printemps et jusqu'à l'automne, sont plus intenses entre mai et août. Il est donc recommandé de protéger sa peau au quotidien, que le ciel soit bleu ou nuageux et même par temps frais.» A noter, certains traitements médicamenteux tels qu'antibiotiques, antidépresseurs ou traitements anti-acnéiques par exemple, sont photosensibilisants. «Là encore, nous allons inviter nos clients concernés à protéger leur peau des UV» confie Aline Magnin.

Pas de bronzage sain Un bronzage sain, ça n'existe pas, rappelle la Ligue suisse contre le cancer. Exposée au soleil et à ses rayons UV (les rayons ultraviolets), la peau se protège: les cellules qui la composent – les mélanocytes – libèrent un pigment brun et la peau s'épaissit. Les rayons UVA, qui pénètrent profondément la peau, altèrent les tissus, déclenchent parfois des allergies, accélèrent le vieillissement de la peau et peuvent déclencher des tumeurs cutanées. Tout aussi nocifs, les rayons UVB – à ondes courtes – brûlent la peau. «On ne le dira jamais assez, les coups de soleil répétés dans l'enfance sont responsables de cancers de la peau à l'âge adulte!» s'exclament les deux assistantes.

Même sous les pieds Ce n'est qu'à l'âge d'une année qu'on pourra appliquer de la crème solaire adaptée à sa peau à un petit et on attendra ses deux ans avant de l'exposer – prudemment – au soleil. «Waterproof, les produits solaires destinés aux enfants contiennent un filtre minéral, mieux toléré par leur peau que le filtre chimique, très efficace lui aussi, réservé à la peau des adultes.»

Outre des vêtements couvrants (anti-UV), des lunettes solaires et un chapeau, la consigne tient en quelques mots: appliquez de la crème solaire UVA/UVB sur tout ce qui dépasse... même à l'arrière des oreilles et sous les pieds! «On nous pose souvent la question de la quantité de produit solaire à

PRÉPARER SANS PRÉ-BRONZER

Si des recommandations claires permettent de se protéger des rayons UV, certaines peaux sont particulièrement sensibles. A prendre en cure trois semaines avant l'exposition, sur conseil de votre pharmacien, diverses préparations spécifiques à base de calcium ou de bêta-carotène notamment, contribuent à éviter au maximum certaines réactions allergiques ou éruptions cutanées telles que la lucite estivale.

De son côté, la Ligue suisse contre le cancer souligne que les solariums ne préparent pas la peau au soleil. Au contraire, leur utilisation augmente le risque de mélanome, développé chaque année par 2700 personnes en Suisse, mortellement pour 320 d'entre elles. Vous l'aurez compris: leur utilisation est fortement déconseillée et leur accès interdit aux moins de 18 ans dès le 1^{er} juin 2019.

SOLEIL

Outre des vêtements couvrants (anti-UV), des lunettes solaires et un chapeau, appliquez de la crème solaire UVA/UVB sur tout ce qui dépasse... **même à l'arrière des oreilles et sous les pieds!**

appliquer. Pour un enfant de 6-8 ans, on comptera la valeur d'une balle de golf et pour un adulte, celle de six cuillerées à café. Aucune crème solaire ne protège tout au long de la journée: on renouvelera donc l'opération régulièrement ainsi qu'après la baignade» précise Blerjana Hoxha. A la fin de la journée, sur une peau bien nettoyée, l'application d'une lotion solaire apaisante et réhydratante fera merveille. «On en trouve aussi dans les gammes pour enfants».

Ça brûle? Réagissez! En cas de coup de soleil, évitez toute exposition à ses rayons, hydratez-vous (s'il s'agit d'un enfant, proposez-lui régulièrement de l'eau) et appliquez des compresses humides et fraîches pour calmer l'inflammation. Proposée en pharmacie, une lotion avec anesthésique local va calmer douleurs et démangeaisons. Il s'agira ensuite de réhydrater la zone brûlée à l'aide d'une crème nourrissante. «Attention: chez un enfant, une brûlure de 10% de son épiderme peut mettre sa vie en danger. Il est indispensable de rester vigilant et selon l'évolution de son état, de consulter un médecin sans attendre» rappellent les deux assistantes.



En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Blerjana Hoxha et Aline Magnin, assistantes à la pharmacieplus des grangettes, à Lausanne.

1. ÉPIDERMES SENSIBLES

Pour petits et grands, ce lait protège contre les UVA/UVB ainsi que les UVA longs, particulièrement nocifs. Garnier Ambre solaire, Sensitive expert 50+.

2. ENFANTS PROTÉGÉS

Résistant à l'eau, ce lait au Perséose d'Avocat® renforce la barrière cutanée de la peau du bébé et de l'enfant aux agressions UV. Mustela, Lait solaire très haute protection, tube 200 ml.

3. APRÈS LE BAIN DE SOLEIL

Enrichie en aloe vera et huile d'avocat nourrissante, cette lotion rafraîchit la peau et l'hydrate intensément pendant 24 heures. Nivea After Sun Moisture Lotion (existe aussi en spray).

4. L'ÉTÉ EN BEAUTÉ

Cette crème ultrafine et au fini mat hydrate la peau tout en protégeant quotidiennement des UV et des radicaux libres. La peau reste douce et souple toute la journée. Avène Hydrance optimale UV légère.

5. PROTECTION RENFORCÉE

Adaptée aux peaux réactives, cette crème qui peut être appliquée autour des yeux, offre une protection optimale renforcée contre les rayons UVA/UVB. La Roche-Posay Anthélios Ultra BB Crème Teintée 50+.

6. ON PRÉPARE SA PEAU

A prendre en cure avant l'exposition, cette préparation riche en antioxydants et caroténoïdes naturels, permet de lutter contre le vieillissement prématuré de la peau. Burgerstein Sun.