

# Faites ami-ami avec le soleil

Ses rayons nous réchauffent la peau et le moral. **Mais gare aux abus!** Histoire de ne plus virer écrevisse, mettez une distance entre vous et les UV. Nos conseils pour en profiter sans en abuser.

## PRÉPARER SA PEAU

Avaler des gélules à base de bêta-carotène pour préparer sa peau à recevoir le soleil n'a pas fait preuve d'efficacité scientifique. Multiplier les séances de solarium? Une catastrophe. A peu près aussi utile que de boire quelques verres avant une soirée pour mieux tenir l'alcool! Quant à se badigeonner d'autobronzant, cela ne colore que les couches supérieures de l'épiderme, et n'exerce aucun effet préventif ou protecteur. La bonne attitude: s'exposer aux rayons progressivement et modérément et éviter les bains de soleil. En commençant par quelques minutes seulement pour une peau blanche restée longtemps à l'ombre.

## DIX MINUTES POUR LES OS

Pour avoir des os solides, il faut consommer du calcium... et du soleil. Ce dernier permet à l'organisme de synthétiser la vitamine D, qui renforce le processus de minéralisation osseuse. A quelle dose? «Pour couvrir nos besoins en vitamine D, l'exposition des zones de peau habituellement découvertes dix minutes, deux à trois fois par semaine l'été, suffit», répond le Dr Alexandre Campanelli, dermatologue aux Hôpitaux universitaires de Genève.

PAR LAETITIA BRUNET

## CHOISIR SON HEURE

Lait, mousse, gel ou crème, peu importe. Ce qui compte, c'est de dégainer votre produit solaire pour faire barrage aux rayons ultraviolets. Les UVA sont à l'origine du vieillissement prématuré et du cancer de la peau. Les UVB sont responsables des coups de soleil, du bronzage et du cancer de la peau. Attention: les crèmes filtrent les UVB en partie, mais moins bien les UVA. Conclusion: même enduite de produit de la tête aux pieds, choisissez les moments auxquels vous vous livrez aux caresses du soleil. Fuyez la plage entre 11 heures et 15 heures, où le soleil tape le plus fort!

## HAUTE PROTECTION

En général, les peaux claires doivent opter pour un produit solaire de très haute protection (indice 30 à 50), les peaux mates à très foncées pour une haute protection (indice 15 à 25). «Ce qui importe n'est pas uniquement le type de produit solaire employé, mais également l'utilisation qu'on en fait, et le comportement que l'on adopte au soleil», remarque le Dr Campanelli. Ses conseils: tartinez-vous de crème solaire au moins trente minutes avant l'exposition au soleil. Renouvelez l'opération au moins toutes les deux heures et après chaque baignade. Portez une tenue qui couvre les cuisses, le haut des bras, la tête.

## UNE CRINIÈRE DE LIONNE

A la fin d'un été rythmé par les bains de soleil, les longueurs de piscine et les plongeurs dans la mer, les crinières fragiles risquent de se transformer en paille. Alors n'hésitez pas à les chouchouter à grand renfort de gel, de masque et de spray solaire. Et surtout ne foncez pas sur les colorations avant les vacances, votre joli blond vénitien pourrait virer couleur carotte délavée. Discutez-en avec votre coiffeur préféré avant de faire une bêtise! >

### SOUS LES TROPIQUES

Vous prévoyez de faire un safari-photo au Kenya ou de passer votre lune de miel à Hawaï? Sachez que plus vous vous approchez de l'équateur, plus les rayons du soleil sont violents. Même chose quand vous montez en altitude. Quelle que soit la situation «extrême» que vous envisagez, ascension du Mont-Blanc ou farniente en bord de plage aux Seychelles, crème solaire à fort indice de protection, casquette et lunettes de soleil obligatoires!

### DE LA LUMIÈRE PLEIN LES YEUX

Des lunettes de star, d'accord, mais sans lésiner sur la qualité des verres. Les yeux sont fragiles. Privilégiez des verres garantis «absorption 100% UVA et UVB», estampillés «CE» (gage européen de qualité) et... marron. Pourquoi des verres marron? Parce que c'est la couleur qui filtre le mieux les ultraviolets. Et, tant qu'à jouer les stars, prenez une monture à branches larges qui protège des rayons obliques. Les verres sont associés à un indice allant de 1 à 4. Pour la rando sur glacier ou une croisière sur le Nil: optez pour le 4. Attention, ces verres sont très foncés et donc interdits au volant. Pour tous les jours de l'été: privilégiez un indice 2 ou 3 selon vos activités.

### GARE À LA TÊTE

Une trop longue exposition au soleil associée à une déshydratation peut être catastrophique, surtout pour les nourrissons, les enfants, les personnes malades ou âgées. L'insolation se traduit par des maux de tête, une température corporelle élevée, une accélération du rythme cardiaque, une diminution de la pression artérielle. Des symptômes qui peuvent aller jusqu'à des convulsions et à une perte de connaissance. Précautions: boire suffisamment (et faire boire, quand il s'agit de bébés ou de personnes fragiles), éviter les séances de sport intenses quand le soleil est au zénith. S'abriter à l'ombre et rechercher la fraîcheur lorsqu'il fait trop chaud.



### UN MORAL LUMINEUX

C'est sûr, nous préférons le soleil à la grisaille. Dire qu'il influe directement sur notre moral serait exagéré. Il n'empêche. Certaines personnes (0,4% à 2,7% de la population) souffrent du SAD (*seasonal affective disorder*). Ce trouble affectif saisonnier se traduit par une véritable dépression aux jours les plus sombres de l'automne et de l'hiver, et par une soudaine euphorie au retour de la belle saison. Le SAD se soigne grâce à des séances de luminothérapie. Une preuve, tout de même, que la lumière peut contribuer à garder notre moral au beau fixe.

❖ Merci pour leurs conseils au Dr Alexandre Campanelli, dermatologue à Genève, à la doctoresse Isabelle Audo, chercheuse en ophtalmologie à l'INSERM, à Paris, et au Dr Guido Bondolfi, département de psychiatrie des HUG.