

Vrai... Faux...

Grâce au soleil, notre corps fabrique de la vitamine D ?

VRAI : de courtes expositions au soleil d'une partie du corps suffisent à maintenir un niveau satisfaisant de vitamine D.

Même quand il y a des nuages, on doit se protéger ?

VRAI : les nuages diminuent la sensation de chaleur mais ils n'empêchent pas les UV de passer.

Dans l'eau, on est protégé ?

FAUX : les rayons du soleil passent partout, même dans l'eau ou à travers un vêtement mouillé.

Les crèmes solaires ne filtrent pas totalement les UV ?

VRAI : même les crèmes dites « écran total » ne filtrent pas totalement les UV.

Toutes les lunettes protègent du soleil ?

FAUX : préférer des lunettes de soleil couvrant bien les yeux, portant la norme CE3 ou CE4.

Les graisses à traire et l'huile de monoï ne protègent pas des coups de soleil ?

VRAI : ces produits ne protègent pas la peau mais augmentent les risques de brûlure du soleil.

La crème solaire permet de s'exposer plus longtemps au soleil ?

FAUX : même avec de la crème solaire, une partie des UV réussit à traverser la peau. Et lorsqu'on augmente le temps passé au soleil, on augmente la quantité d'UV reçue.

Les cabines de bronzage et les gélules de préparation au bronzage évitent les coups de soleil ?

FAUX : ils n'ont pas d'effet protecteur.

La Protection

Solaire



Le comité de pilotage
Sécurité des soins et
vigilances
Avril 2014

Le soleil a des effets bénéfiques :



- 😊 permet la synthèse de la vitamine D
- 😊 est bon pour le moral
- 😊 donne bonne mine
- 😊 permet les activités en plein air

Mais aussi des effets nocifs :



- 😞 coups de soleil, brûlures (yeux, peau)
- 😞 cancers et vieillissement de la peau
- 😞 photosensibilisation médicamenteuse

Soyez vigilants !

Les risques sont plus élevés suivant :

☀ **l'âge** : les enfants et les personnes âgées sont les plus vulnérables



☀ **le type de peau** : plus la peau est claire, plus le risque est important

☀ **le lieu d'exposition** : attention à la réverbération du soleil sur le sable ou sur la neige. Même dans l'eau, vous n'êtes pas protégé des rayons solaires

☀ **la durée d'exposition** : plus on s'expose longtemps, plus les risques sont importants. La crème solaire ne permet pas d'augmenter le temps d'exposition

☀ **le moment de la journée** : les rayons du soleil sont plus dangereux entre 11h et 16h

☀ **la prise de médicaments photosensibilisants*** : la protection solaire est indispensable car il y a des risques de brûlure



* La fiche conseil n° 21 « Médicaments et soleil » vous renseigne sur les médicaments photosensibilisants.

Bien se protéger !



Préférer les zones ombragées et éviter tout contact direct avec les rayons du soleil.

Bien se protéger du soleil avec :

- ☀ un tee-shirt à manches longues
- ☀ un pantalon type "jeans"
- ☀ un chapeau à bords larges
- ☀ des lunettes solaires filtrantes (type catégorie 4)
- ☀ une crème solaire indice très haute protection

→ vérifier la présence de la mention :

SPF 50+
UVA



La crème solaire

Indispensable, elle complète la protection vestimentaire.

La crème « écran total » n'existe pas !

(le seul écran « total » est le vêtement couvrant)

Pour une bonne utilisation :

- ☀ appliquez soigneusement sur toutes les zones découvertes
- ☀ n'oubliez pas le visage, le nez, les oreilles, la nuque, le haut du dos, le décolleté, l'avant bras, le dos des mains et des pieds
- ☀ renouvelez l'application toutes les 2 heures
- ☀ n'utilisez pas une crème solaire au delà de sa date de péremption, elle ne protège plus
- ☀ ne pas conserver un tube ouvert d'une année sur l'autre