

La crème solaire est importante même pour tondre ou manger en terrasse

RTL.be - dimanche 1 juillet 2018

Le risque de brûlures ou même d'un cancer de la peau sont très élevés en cette période de l'année. Prudence donc !

Des rayons de soleil discrets suffisent sur un chantier, pour qu'un ouvrier soit brûlé. Alors aujourd'hui, c'est casquette. *"Vu que j'ai la peau un peu fragile, je suis obligé de mettre de la crème",* explique-t-il. *"Quand j'en ai avec moi, j'essaye d'en mettre trois ou quatre fois par jour. Vraiment, quand il y a du soleil en continu, j'essaye."*

Quelques centaines de mètres plus loin, pour Cédric, c'est tout le contraire. *"Quand il y a de fortes chaleurs, je mets juste une casquette",* dit-il. *"Sinon, je ne mets pas de crème, parce que je ne trouve pas d'utilité à en mettre. C'est pas important. Si je suis un peu brûlé, je mets un peu de crème hydratante le soir pour que ça parte, et le jour après c'est parti."*

80% des Belges ont tout faux, comme Cédric

Cette façon de faire est similaire à 80% des Belges. En effet, si nous sommes bien conscients des dangers du soleil, le comportement face aux UV varie. A l'étranger ou en vacances, nous sommes plus attentifs que lors d'activité en plein air chez nous.

"Qui utilise, lorsqu'il tond sa pelouse, qu'il fait du jogging, qu'il mange en terrasse, de la crème solaire?" demande la dermatologue Isabelle Uhoda. *"Trop peu encore à ce jour! On recommande fortement, même en Belgique, et surtout en Belgique, lors des loisirs extérieurs, d'utiliser une crème solaire, si possible d'indice 30 à 50".*

Surveillez votre peau et vos grains de beauté

Réduire son exposition, se protéger avec des lunettes, chercher de l'ombre... Voici quelques-unes des recommandations en matière de prévention. Encore faut-il bien connaître sa peau.

"Si vous voyez qu'après deux minutes passées au soleil, vous êtes tout rouge, ça veut dire que vous avez une peau sensible et que vous devez passer vers des indices de protection de 50 minimum", souligne l'experte. *"Il faut aussi faire attention à vos points de beauté. Dès que vous en voyez un qui change d'aspect ou un nouveau qui apparaît, il faut tout de suite le signaler à votre médecin."*

Le cancer de la peau est de plus en plus sujet aux conversations. Pourtant, 56% des Belges ne se sentent pas encore assez informés par leur médecin.