



SOLEIL ET FORTES CHALEURS, COMMENT S'EN PROTÉGER ?



Pendant longtemps, on ne s'est pas vraiment soucié du risque solaire. Alors que se protéger du soleil et limiter ses effets sur notre peau, nos yeux et notre corps est un véritable enjeu de santé, qui va bien au-delà du simple confort. Nos conseils pour y parvenir.

Le soleil est essentiel à la vie. Une exposition modérée, toujours inférieure à celle qui provoque un coup de soleil léger, permet à la peau de synthétiser de la vitamine D qui va fixer le calcium sur les os. Elle aide ainsi les enfants à grandir et contribue à prévenir l'ostéoporose chez les personnes âgées. *« Les effets anti-inflammatoires des UV sur la peau sont aussi très connus. Ils peuvent améliorer certaines dermatoses inflammatoires comme le psoriasis ou la dermatite atopique, mais seulement à condition d'exposer la peau à une dose adaptée, ce qui est difficile en dehors d'un cadre médical »*, souligne Caroline Biver Dalle, dermatologue et présidente de l'Association des dermatologues de Franche-Comté, qui a lancé Juin jaune, une campagne pour sensibiliser aux dangers de l'exposition solaire. *« Plus récemment, des études ont montré que la stimulation de la peau par le soleil pourrait aussi avoir des effets cardioprotecteurs et qu'une protection excessive serait associée à une augmentation des pathologies cardiovasculaires »*, poursuit la spécialiste.

Le soleil est aussi bon pour le moral. Mais ici, ce ne sont pas les UV qui interviennent, *« mais la lumière visible captée*

PAR
CHRISTINE RISTE
ET **ISABELLE COUNE**

71 %

C'est la part des Français qui déclarent appliquer une protection solaire à la plage ou à la piscine, selon le baromètre OpinionWay pour la Fédération des entreprises de la beauté réalisé en 2026.

Ce geste est en recul de 12 points par rapport à 2024, ce qui révèle une inquiétante sous-estimation du risque solaire.

par les yeux », explique Pierre Cesarini, directeur de l'association Sécurité solaire, un centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé. *« Quand la rétine reçoit de la lumière, elle envoie un signal à l'hypophyse et à l'hypothalamus qui augmentent la production de sérotonine et de dopamine – des hormones liées au bien-être – tout en freinant celle de mélatonine, responsable de l'endormissement. »*

Au-delà de ces effets biologiques, l'exposition solaire accompagne souvent les activités partagées en extérieur et le plaisir d'être ensemble. Autant de bénéfices qui rappellent qu'il ne s'agit pas d'éviter à tout prix le soleil mais d'en profiter en minimisant les risques. Voici quelques conseils pour éviter de jouer avec sa santé alors que se multiplient les épisodes d'ensoleillement et de fortes chaleurs.

Peau bronzée, peau agressée

L'exposition solaire induit un bronzage chez la majorité des individus, à l'exception des personnes aux cheveux roux et/ou à la peau très claire, qui ne bronzent... •••

... pas du tout. Un teint hâlé a longtemps été le signe de bonne santé... Or, le bronzage est en réalité un mécanisme de défense de la peau pour filtrer au maximum les UV, et en limiter les dégâts. Sous l'effet de ces rayons, les kératinocytes prolifèrent et s'accumulent en surface en produisant davantage de kératine : l'épiderme s'épaissit, en particulier la couche cornée, renforçant temporairement la barrière mécanique contre les UV.

En parallèle, les kératinocytes reçoivent des grains de mélanine fabriqués par les mélanocytes et les organisent comme un « parasol » au-dessus de leur noyau,

L'hydrocution

En cas de fortes chaleurs ou après une longue exposition au soleil, évitez de plonger d'un coup dans l'eau froide : la différence entre la température de l'eau et celle de votre corps peut provoquer un malaise et entraîner une noyade.

afin de filtrer une partie des UV et de limiter les dommages à leur ADN. La peau prend peu à peu une teinte hâlée puis bronzée : plus l'exposition se prolonge, plus les mélanocytes fabriquent de mélanine et la transmettent aux kératinocytes, qui s'en chargent comme d'un filtre naturel protecteur.

Les effets délétères des UV sur la peau

Ce « bouclier » reste toutefois très imparfait. « La mélanine est un facteur de protection solaire (SPF) relativement faible, entre 4 et 10. Le fait d'être bronzé ne vous protège pas des effets délétères des UV », rappelle Christophe Bedane, professeur de dermatologie au CHU de Dijon et membre du bureau de la Société française de photodermatologie. Une partie des UV parvient toujours à traverser l'épiderme et à atteindre les cellules cutanées plus profondes, où ils peuvent léser l'ADN et accélèrent le vieillissement de la peau, à la fois directement et indirectement en engendrant des radicaux libres. En dégradant les fibres de collagène et d'élastine et en perturbant l'hydratation de la peau, l'exposition solaire favorise l'apparition plus tôt de rides, de taches pigmentaires (les lentigos) et le relâchement cutané, un ensemble de manifestations que l'on regroupe sous le terme de photovieillessement.

À ces préjudices d'ordre esthétique s'ajoute une augmentation du risque de cancer cutané. En effet, chaque exposition solaire engendre de petites lésions de l'ADN des cellules de la peau : celles-ci sont la plupart du temps réparées, notamment au début de notre vie, mais le système de réparation va s'épuiser avec le temps et au fur et à mesure des expositions. Plus rarement, certains médicaments immunosuppresseurs, ou

Les vêtements rafraîchissants, comment ça marche ?

Certains vêtements se targuent d'apporter une sensation de fraîcheur. En pratique, ils s'activent soit au contact de la peau, soit quand ils sont mouillés. « De nombreuses marques communiquent sur le côté rafraîchissant de leur matière, alors qu'il s'agit le plus souvent d'une simple gestion de l'évacuation de l'humidité, explique Nicolas Roux, spécialiste textile, responsable du développement de G-Heat, marque spécialisée dans les vêtements rafraîchissants et chauffants de travail et dédiés aux activités sportives et en extérieur. Notre technologie Techcool associe, elle, une matière fraîche au toucher et un tricotage particulier des fibres de polyester de façon à évacuer la transpiration vers l'extérieur du produit mais pas de façon totale. L'évaporation de cette humidité est contrôlée de manière à ne pas s'évacuer trop rapidement pour permettre le maintien d'une température corporelle à 37 °C. » La marque est aussi pionnière dans l'utilisation de la technologie Jadecool. Celle-ci consiste à insérer des microcristaux de jade synthétiques dans la fibre, ce qui permet d'accentuer le transfert thermique entre la peau et l'extérieur quand le tissu est mouillé. Selon les tests de la marque, la température du tissu mouillé affiche quatre ou cinq degrés de moins que celle d'une matière classique. Quand cette technologie est intégrée dans des articles à porter à même le corps, le processus est activé par la transpiration. Enfin, certaines marques utilisent aussi, depuis longtemps cette fois, des matériaux à changement de phase qui consomment de l'énergie en changeant d'état. Ces matériaux sont intégrés dans le textile par micro-encapsulation. « C'est du traitement de surface qui s'enlève au fur et à mesure des lavages du produit. Contrairement aux autres techniques, l'efficacité se réduit donc au fil du temps », prévient Nicolas Roux.

maladies génétiques qui altèrent cette capacité de réparation vont expliquer l'insuffisance de réparation de cet ADN cellulaire abîmé par les UV. Il y a alors apparition de mutations durables sur l'ADN des cellules de peau qui augmentent ainsi à long terme le risque de cancers cutanés. Cette capacité à réparer l'ADN des cellules de peau abîmées par les UV est appelée le « capital solaire ».

À cela vient se cumuler la protection ou l'aggravation de ces lésions de l'ADN selon le type de mélanine que notre peau sécrète sous l'effet des UV : « La mélanine des peaux à tendance mates nommée eumélanine, de couleur brune à noire, ajoute un "bouclier" relatif à la pénétration des UV, là où la mélanine des peaux claires nommée phéomélanine, de couleur jaune à rouge, aggrave ces lésions de l'ADN en étant pro-oxydative », complète Caroline Biver Dalle. Logique, dans ce contexte que « 80 % des cancers cutanés surviennent sur des phototypes 1 et 2 (les plus clairs, sur 6 au total) contre 15 à 20 % sur des phototypes 3 et 4 », poursuit Pierre Cesarini.

Les carcinomes, qui se développent à partir des kératinocytes, sont les cancers cutanés les plus fréquents. Le mélanome, issu des mélanocytes, est plus rare mais beaucoup plus grave s'il n'est pas dépisté tôt. « Les carcinomes surviennent surtout sur des zones photoexposées et dans de nombreux cas, se développent à partir d'une kératose actinique, une petite tache colorée un peu rugueuse », souligne le Dr Georges Reuter, dermatologue à Strasbourg et vice-président du Syndicat national des dermatologues et vénérologues. « Pour le mélanome, on sait que les coups de soleil répétés dans l'enfance associés à une prédisposition génétique favorisent son apparition. Il se développe, lui, dans un grain de beauté ou partout ailleurs sur la peau. »

...



Fabriquer son soluté de réhydratation

Voici une recette transmise par le Dr Prudhomme, urgentiste, pour fabriquer vous-même un soluté d'hydratation à prix minime et dont la composition est exactement la même que celle vendue dans le commerce : remplissez une gourde avec 10 à 15% de jus de fruit, une cuillère à café rase de sel et complétez avec de l'eau pour faire un litre de solution. Le goût sucré apporté par le jus de fruit masquera celui du sel.



Notre sélection

EFFET GLAÇON

Trempez cette serviette dans l'eau, essorez-la et placez-la sur votre nuque pour un effet frais immédiat qui dure tant qu'elle ne sèche pas. **G-Heat, serviette rafraîchissante Jadecool, 9,90 €, g-heat.com**



BUSTE ET BRAS PROTÉGÉS



Ce tee-shirt UPF 50+ à manches longues protège du soleil même dans l'eau et peut s'attacher

à un maillot de bain avec un cordon de serrage sur les 2 côtés. **Decathlon, tee-shirt 500 belly blanc, 17,99 €, decathlon.fr**

PARAPLUIE RÉVERSIBLE

Ce parapluie pliant sert aussi d'ombrelle quand il fait chaud grâce à sa toile UPF 50+. **Isotoner, ombrelle slim UPF50+, 19,90 €, parapluieisotoner.fr**



INTERVIEW

« Nos vêtements anti-UV permettent d'être couverts sans suffoquer »

LE PARTICULIER CONSO :

Quand et comment est née la marque Ker Sun ?

NICOLAS MÉRIAN : La marque est née en 2019 d'un constat assez simple. Il manquait une offre à la fois esthétique, couvrante et confortable à porter par temps chaud pour celles et ceux pour qui l'exposition solaire est un problème. Comme pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes, sous traitements photosensibilisants, victimes d'allergies solaires, de cancers de la peau... À l'époque, l'offre certifiée UPF 50+ se limitait à des vêtements très sportswear ou dédiés à la baignade. Nous avons voulu proposer une alternative adaptée au quotidien. En réalité, Ker Sun s'adresse à tous : environ 70 % de notre offre peut être portée par le plus grand nombre. Car la protection solaire concerne chacun d'entre nous, et le vêtement peut s'avérer une solution efficace.

LPC : Quelles sont les spécificités de vos articles ?

N. M. : Chaque pièce est conçue pour une couvrance optimale avec des détails discrets qui facilitent la protection – cols relevables avec fermeture aimantée, poignets extensibles couvrant les mains... Cela permet d'adapter son niveau de protection selon l'exposition, sans contraintes. Nos chapeaux couvrent des usages variés : modèles ultralégers pour les sportifs, versions flottantes pour la baignade, ou encore chapeaux en raphia doublés de coton UPF 50+ pour un usage urbain. Tous protègent nuque, oreilles et cou grâce à de larges bords ou à des cache-nuque. Nos pièces sont toutes réalisées à partir de tissus certifiés UPF 50+, synthétiques, artificiels (viscose) et même naturels (coton et lin). Leur protection anti-UV provient du mode de tissage, et non de l'ajout de traitements chimiques. Nos tissus sont conçus pour être fins, légers



NICOLAS MÉRIAN

Cofondateur de la marque de vêtements et accessoires anti-UV Ker Sun

et respirants, afin de rester agréables à porter même par forte chaleur.

LPC : Répondez-vous aussi à des besoins spécifiques ?

N. M. : Oui, c'est même au cœur de notre démarche. Nous cherchons à protéger tous les publics face aux UV, parmi lesquels les plus vulnérables. Pour cela, nous développons des produits en collaboration avec des patients et des médecins. Nous travaillons, par exemple, sur un casque intégral plus léger et plus respirant destiné aux « enfants de la lune » – ces patients pour qui une exposition aux UV entraîne des lésions très rapides, et qui ne sont qu'une centaine en France.

... Comment protéger sa peau

Des gestes simples et efficaces permettent de limiter les risques pour sa peau. Le premier : en conditions classiques d'été, par ciel dégagé, évitez de vous exposer entre midi et 16 heures. L'indice UV (qui exprime l'intensité des rayonnements UV du soleil relié au risque pour la santé, communiqué dans tous les bulletins météo) dépasse alors souvent 7 (sur une échelle qui oscille entre 1 et 9 dans l'Hexagone et peut monter à 15 sous les tropiques). Quand cet index UV oscille entre 3 et 7, vous pouvez vous contenter

Soleil et médicament

La prise d'un médicament photosensibilisant peut provoquer une rougeur cutanée douloureuse, comparable à un « coup de soleil violent », disproportionnée par rapport à l'intensité ou à la durée de l'exposition. Si vous prenez un médicament, lisez toujours la notice avant de vous exposer.

de rester à l'ombre sur cette tranche horaire. « Être à l'ombre, c'est couper au moins 50 % des UV reçus, indique Pierre Cesarini. En sachant que cela peut monter à 100 % lorsque la luminosité baisse fortement, vous plongez dans une ambiance quasi sombre. »

Attention, l'ombre ne nous protège toutefois que des rayons que le soleil envoie en ligne droite, mais pas de ceux qui rebondissent sur les surfaces environnantes. Plus ces surfaces sont claires et brillantes, et plus la réverbération des UV sera forte. « L'herbe réfléchit 5 % des UV, le sable de 10 à 20 % quand la neige en renvoie, elle, jusqu'à 80 % », poursuit

l'expert. Le reste du temps, portez des vêtements protecteurs, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil, et appliquez de la crème solaire sur les zones exposées (voir encadré p. 15). Quand vous vous exposez au soleil, portez des tenues claires pour prévenir l'effet calorifique et l'hyperthermie, même si elles protègent légèrement moins des UV que les vêtements sombres (95 % des UV bloqués pour un coton sombre, contre 90 % pour un coton clair, selon le site Soleil info). Un vêtement blanc réfléchit l'énergie, un noir va l'absorber et la restituer sous forme de chaleur, ce qui peut faire monter la température corporelle et engendrer un coup de chaleur (voir p. 13). Attention tout de même si vous vous baignez ou transpirez abondamment. « *Qu'il soit clair ou sombre, un coton trempé devient relativement transparent et laisse passer jusqu'à 50 % des UV, ce qui peut s'avérer très insuffisant dans certains cas, alerte Pierre Cesarini. Mieux vaut opter pour un tee-shirt anti-UV, qui, même mouillé, ne laissera passer qu'un faible taux d'UV.* »

Une menace pour les yeux

Comme la peau, les yeux sont vulnérables aux rayons solaires. « *Les ultraviolets déclenchent une accélération du vieillissement au niveau de l'œil. Chez les personnes vivant aux Antilles, à la Réunion, en Guyane, on observe des pathologies plus précoces et parfois plus sévères qu'en métropole. Donc, il y a une vraie corrélation entre l'intensité des UV et les pathologies oculaires* », pointe le Dr Romain Nicolau, chirurgien ophtalmologue et fondateur du groupe Ophtalmologie Paris Est. Le soleil provoquera les mêmes dommages que les iris soient clairs ou foncés. En effet, les ●●●

Bien choisir sa crème solaire

Alors qu'il est question de santé, ce produit reste classé par l'Europe dans la catégorie des cosmétiques. Comment déterminer le produit qui nous convient et l'utiliser au mieux ?

Une crème solaire efficace protège des coups de soleil, du vieillissement cutané et du cancer.

■ L'INDICE DE PROTECTION

Les crèmes solaires affichent des facteurs de protection solaire (FPS, SPF en anglais) allant de 6 à 50+ : 6 et 10 pour une faible protection, 15, 20 et 25 pour une moyenne, 30 et 50 pour une haute et 50+ pour une très haute. L'indice de protection affiché reflète la quantité d'UVB (impliqués dans le mécanisme du bronzage et des coups de soleil, et aussi dans la survenue de cancers de la peau) que le produit va laisser passer. Celle-ci se calcule en divisant 100 par la valeur du FPS. Ainsi une crème à indice 30 laissera passer 3,33 % des UVB, un de 50+, moins de 2 %, etc. Selon une recommandation de l'Union européenne de 2006, l'indice affiché doit aussi garantir une protection contre les UVA – qui favorisent, eux, le vieillissement cutané et, comme les UVB, l'apparition de cancers – d'au moins un tiers de l'indice affiché. Veillez ainsi à ce que votre produit affiche le logo UVA entouré d'un cercle, cela signifie que le produit contient une protection renforcée contre les UVA (supérieure à un tiers). « *Les mois de printemps et d'été, d'avril à fin septembre, compte tenu du niveau d'indices UV, justifient l'application de crème solaire SPF 50, quel que soit son phototype. Le SPF 30 ne se conçoit qu'en période d'indice UV inférieur à 4, sur les mois automne, hiver ou début de printemps* », indique la dermatologue Caroline Biver Dalle.



■ LES FILTRES SOLAIRES

Une protection solaire contient plusieurs filtres solaires. Elle combine souvent des filtres chimiques et d'autres minéraux. Souvent ces derniers (les seuls autorisés dans les produits bio), comme le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, laissent un film blanc sur la peau et sont utilisés sous leur forme nanoparticulaire, ce qui fait polémique pour la santé. Certains filtres chimiques, comme l'octocrylène et les benzophénones, sont suspectés, eux, d'être des perturbateurs endocriniens... D'où l'intérêt de ne réserver les crèmes solaires qu'aux surfaces du corps que l'on ne peut couvrir avec une protection vestimentaire.

■ LA QUANTITÉ À APPLIQUER

Pour que le SPF assure le niveau indiqué, les quantités appliquées doivent être semblables à celles utilisées en laboratoire : 2 mg/cm² de peau, soit environ 6 cuillères à café de lotion (environ 36 g) pour un adulte de corpulence moyenne. Ce qui est impossible en pratique ! Aussi, il est essentiel de renouveler l'application toutes les deux heures, plus souvent si l'on a transpiré, si l'on s'est baigné ou essuyé.

... yeux ne répondent pas à la même logique que la peau face aux UV.

Certaines atteintes sont plus bénignes que d'autres. C'est le cas, la plupart du temps, du ptérygion, un épaississement de la petite peau sur le blanc de l'œil. Cette infection se retrouve majoritairement chez des populations qui vivent au soleil ou à la montagne à haute altitude et qui ne se protègent pas les yeux. Les symptômes sont des yeux un peu rouges et qui peuvent démanger, jusqu'à provoquer une baisse de la vision. Le traitement est une légère opération chirurgicale pour ôter une petite surépaisseur. Plus sérieuse, une photokératite aiguë ou « coup de soleil » dans l'œil. *« C'est la seule urgence directement liée aux UV et au soleil. Brutalement, l'œil devient rouge, douloureux ; la vue baisse. La douleur persiste pendant deux à trois jours et la récupération visuelle se fait au bout de quatre ou cinq jours. Il faut consulter en*



Chapeaux anti-UV

Pour ceux chez qui le soleil pose problème ou qui souhaitent être très bien protégés, le site français natalbizia.com distribue plus de 80 modèles de chapeaux tous certifiés UPF 50+. Des chapeaux pour les hommes, les femmes et les enfants à la fois jolis et protecteurs et qui répondent à des usages très variés.

urgence. Le traitement consiste à administrer des larmes artificielles et des gouttes antibiotiques pour éviter la surinfection», expose l'ophtalmologue. Cela se produit typiquement à la montagne, en hiver, quand le soleil se réverbère sur la neige et que les UV finissent par brûler la cornée en l'absence de lunettes adaptées.

Des lunettes de soleil dès l'enfance

Le vrai souci avec le soleil, c'est l'imprégnation chronique dès l'enfance, car tout ce qui va être absorbé durant cette période de la vie peut ressortir à l'âge adulte. *« Comme pour la peau, nos yeux ont un "capital soleil". C'est l'opalescence du cristallin qui permet de déterminer si le capital soleil de l'œil est entamé. Cela se voit en pratiquant une dilatation des yeux », avertit le Dr Nicolau. Cette exposition sans précaution est responsable ...*

VRAI/FAUX

LENTIGOS ET LEUCODERMIES SOLAIRES

Certains lentigos solaires doivent être retirés

Vrai Les petites taches brunes, que l'on retrouve souvent sur les épaules ou sur le visage sont bénignes, mais le signe d'une surexposition solaire. *« Il s'agit d'une accumulation de mélanine, explique Christophe Bedane, dermatologue membre de la Société française de photo-dermatologie. En revanche, lorsque l'une d'entre elles grossit, on surveille, voire on la retire,*

avec de l'azote liquide ou du laser, car ce type de tache peut être le précurseur d'un mélanome. »

Les points blancs sur la peau sont définitifs

Vrai Il n'existe aucun traitement pour faire disparaître ces petites taches blanches, appelées leucodermies solaires, qui apparaissent souvent sur les jambes et les bras. *« Ces points blancs peuvent traduire une altération du fonctionnement*

cutané liée au soleil : épuisée par un excès d'exposition solaire, la peau n'arrive plus par endroits à synthétiser de mélanine, précise le dermatologue Caroline Biver Dalle. C'est un signal d'alerte : la peau a reçu une dose cumulée d'UV excessive et ne parvient plus à se défendre correctement contre les UV. À ce stade, la tolérance doit être de zéro vis-à-vis de l'exposition solaire pour limiter au maximum le risque de développer des cancers de la peau. » ■



BIEN CHOISIR des lunettes de soleil

Avant d'être un accessoire de mode, les solaires sont surtout un équipement de protection.

L'enjeu est trop important pour acheter ses solaires à la va-vite. Voici les critères à regarder.

La protection UV

Seules les lunettes porteuses du marquage CE garantissent la coupure contre les UV nocifs pour les yeux (jusqu'à 400 nanomètres). « Cette protection se fait par la matière. Des verres foncés ne sont en aucun cas un gage de protection. C'est au contraire dangereux, car ils vont permettre à la pupille de s'ouvrir et de laisser entrer plus d'UV dans les yeux », avertit Ariane Valentin, responsable marketing de l'offre verres et montures Kryss.

Les traitements

Plusieurs options sont disponibles. « L'antireflet face arrière est une protection supplémentaire qui évite que les rayons UV se reflètent dans les verres et arrivent dans les yeux quand vous êtes dos au soleil », précise Ariane Valentin. Le polarisant améliore les contrastes et est recommandé pour la conduite,



luminosité (plage, montagne...). La 2 correspond à des verres dégradés, elle est à réserver à la ville », poursuit Ariane Valentin

La teinte

Elle n'a pas d'effet sur la protection des yeux mais sur le confort visuel : le gris respecte le plus les couleurs naturelles, le brun améliore les contrastes, le vert repose la vue.

La monture

Elle doit être agréable à porter, couvrir un maximum et bien tenir sur l'arête du nez pour éviter le passage des UV par les côtés. Pour les enfants, choisir une monture souple qui recouvre bien au-dessus des sourcils, car leur petite taille les oblige à regarder souvent vers le haut. « La monture doit surtout être confortable pour que votre enfant apprécie de la porter et s'y habitue. Le mieux est de l'équiper le plus tôt possible », conseille enfin Ariane Valentin. ■

sauf pour les motards, car il peut créer des effets visuels avec la visière du casque. L'antirayure protège le verre.

Le niveau de filtration de la lumière

Il est classé en catégories de 1, le niveau le plus faible, à 4, le maximum. « Cela correspond à un niveau de protection contre l'éblouissement. La catégorie 4 utilisée en haute montagne, en mer ou par très fort ensoleillement est interdite pour conduire. La 3, la plus polyvalente, est indiquée en cas de forte



Notre sélection



MAINS COUVERTES

Ces mitaines légères, respirantes et extensibles ont un indice

de protection UPF 40+. Conçues pour la randonnée, elles sont de plus en plus utilisées en ville par temps chaud.

Patagonia, mitaines UV Sun Gloves, 39,50 €, eu.patagonia.com

CHIC ET PROTECTEUR

Ce chapeau en raphia doublé de coton, certifié UPF 50+, et doté d'un très large bord, se combine à un foulard pour offrir une protection optimale du visage.

Ker Sun, chapeau anti-UV Rimini, 79,90 €, ker-sun.com



ROBE LÉGÈRE

Une robe en lin et viscose dans un tissu certifié UPF 50+, dotée de grandes poches et d'un col déboutonnable pour adapter sa protection à son niveau d'exposition.

Ker Sun, robe anti-UV Sylt, 154,90 €, ker-sun.com



Literie rafraîchissante

La literie aussi incorpore des technologies de rafraîchissement

pour lutter contre les effets de la chaleur durant la nuit. Des matériaux possédant

une conductivité thermique élevée qui ont la capacité

de transférer rapidement la chaleur de la peau sont utilisés sur la surface du matelas.

Ils donnent une sensation de froid au toucher, comme Ice Touch (un tricotage à base de fibres en polyéthylène) sur la gamme Cûrem d'André Renault.

La technologie thermique outlast (matériau

à changement de phase) développée à l'origine pour la Nasa, est utilisée par

de nombreuses marques dans les surmatelas et les couettes. La cire microencapsulée absorbe la chaleur du corps en se liquéfiant et la restitue quand

elle se resolidifie, pour lisser la température du corps.

... de pathologies chroniques. La moins grave (car elle s'opère facilement) est la cataracte « précoce » qui va apparaître entre 50 et 60 ans au lieu de 70-80 ans. Plus grave, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui peut aussi arriver très tôt et provoquer une baisse de la vue. S'il n'existe pas de traitement pour les formes sèches, les formes humides se soignent par des injections dans les yeux. Enfin, comme les autres parties du corps, les paupières peuvent être touchées par un cancer de la peau. Pour toutes ces raisons, équipez-vous de lunettes solaires (voir encadré p. 17).

Attention au coup de chaleur

En plus des UV, les fortes chaleurs associées au soleil sont une autre cause de troubles. C'est le fameux « coup de chaleur » (une hyperthermie dans le langage médical), qui peut se manifester par un malaise simple avec de la fatigue, et aller dans les cas graves jusqu'au coma et à la mort. Il s'agit au plus vite de chercher de l'ombre, s'asperger la peau avec de l'eau et boire. « Il faut s'inquiéter à partir du moment où la sudation s'arrête, car c'est elle qui fait baisser la température du corps. La soif et le fait de ne plus uriner sont le signe d'un déficit hydrique », alerte le Dr Christophe Prudhomme, médecin urgentiste. Il est alors impératif d'absorber un soluté de réhydratation qui contient du sel car boire de l'eau ne compense pas le sel perdu avec la transpiration. Les signes de gravité sont les maux de tête, les vertiges, les troubles de la conscience, la perte de connaissance, la peau sèche et chaude et la bouche très sèche (les médecins parlent de « langue rôtie »). Une personne qui a fait un malaise doit être allongée, jambes relevées, de manière à faire revenir le sang

vers le cœur et le cerveau. Si elle ne reprend pas connaissance, il faut la mettre sur le côté en position latérale de sécurité (PLS), vérifier sa respiration et appeler les secours si les troubles persistent.

Les personnes âgées sont particulièrement sensibles à la chaleur, d'autant plus qu'elles prennent souvent des médicaments. « *Après 50 ans, l'apparition de pathologies chroniques (hypertension, diabète...) et leurs traitements influent sur les capacités de résistance de l'organisme aux périodes de fortes chaleurs, surtout en cas d'exposition au soleil, avise le Dr Prudhomme. Les médicaments pour le cœur font très mauvais ménage avec les fortes chaleurs : il est recommandé de surveiller régulièrement sa tension et de demander conseil à son médecin traitant pour adapter le dosage.* » La plupart des médicaments contre la tension dilatent les veines pour soulager le cœur. Or, dans un environnement chaud, les veines se

Une appli pour sauver sa peau

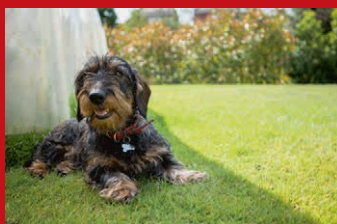
L'appli Météo UV, développée par l'association Sécurité Solaire en partenariat avec Météo France, permet de consulter les prévisions d'indice UV à l'endroit où vous vous trouvez. En fonction de votre type de peau, elle estime le temps nécessaire pour attraper un coup de soleil léger et fournit des conseils personnalisés de protection.

dilatent déjà spontanément, raison pour laquelle vous avez les jambes qui gonflent. Si vous prenez en plus des médicaments qui augmentent cette dilatation, le cœur ne reçoit plus assez de sang et ne peut plus irriguer suffisamment le cerveau, la tension chute. « *Lorsque vous vous levez brutalement, avec la gravité, votre cerveau n'a plus suffisamment de sang, donc d'oxygène, et vous faites un malaise* », développe le médecin. Les patients sous psychotropes doivent aussi être vigilants. La plupart de ces médicaments ont pour principal effet secondaire l'hyperthermie.

Que l'on soit sous traitement ou non, en cas de fortes chaleurs, mieux vaut porter des vêtements qui laissent circuler l'air et de couleurs claires lorsque l'on sort. Il est préférable de rester au frais aux heures les plus chaudes, et de bien s'hydrater. Des précautions simples, mais efficaces pour éviter les soucis. ■

Les animaux aussi souffrent de la chaleur

À la différence des humains, les chats et les chiens n'ont pas de système de transpiration. « *Ils transpirent un tout petit peu entre les coussinets*, avertit le docteur Buisson, vétérinaire. Ces animaux doivent donc éviter les efforts ou toutes situations qui feraient élever leur température de façon trop importante. Évidemment cela implique de ne pas laisser votre toutou enfermé dans un local exposé, en plein soleil ni dans une voiture (y compris fenêtre ouverte), comme cela arrive trop souvent, car la température peut entraîner la mort de l'animal. « *Il faut éviter les situations d'excitation, en particulier chez les brachycéphales, comme les boxers, les bouledogues français, qui sont plus sensibles et risquent le coup de chaleur*



par excès d'exercice, ce qui peut avoir des conséquences très graves. Leur seul système de régulation est le halètement. Ils évaporent de l'eau par la gueule, ce qui a aussi comme conséquence une mauvaise oxygénation du sang car cette respiration est très superficielle. Le chien est en polypnée. » Abriter l'animal dans une pièce fraîche et le faire boire doit faire rentrer

les choses dans l'ordre. Si son état ne s'améliore pas rapidement, il faut consulter en urgence. Vous pouvez aussi le doucher à l'eau fraîche ou l'envelopper dans un linge mouillé pour faire baisser sa température. L'autre souci quand il fait chaud est l'abrasion des coussinets sur l'asphalte, ce qui est fréquent quand les gens courent avec leur chien. « *Les coussinets sont le seul endroit qui transpire. Sur le goudron brûlant, cela aboutit à des brûlures, des desquamations. Ce n'est pas très grave mais c'est douloureux pour le chien, qui peut se retrouver les coussinets complètement à vif. C'est un motif de consultation. Dès que la température dépasse 25 °C il faut être très prudent* », prévient le docteur Buisson.