

Problèmes cutanés courants liés au soleil et comment les prévenir

par [Ma Clinique](#) 11 avril 2024

dans [Actualités médicales, À la une](#)



Problèmes cutanés courants liés au soleil et comment les prévenir

Les maladies dermatologiques sont classées au quatrième rang mondial des pathologies qui affectent le plus la qualité de vie. En France, un tiers de la population est touché par ces problèmes cutanés. Malgré cette prévalence alarmante, il est constaté que 40 % des Français ne se protègent pas suffisamment, voire pas du tout, contre les rayons solaires lorsqu'ils s'exposent au soleil.

Bien que 90 % des Français soient conscients du danger que représente le soleil pour la santé, se demandent-ils réellement comment prévenir les problèmes cutanés qui y sont liés ? Cet article vise à sensibiliser sur les risques d'une exposition non protégée au soleil, ainsi qu'à fournir des conseils sur la prévention des maladies cutanées qui en découlent.

Affections cutanées courantes

Il est crucial de prendre conscience des dangers auxquels on s'expose lorsqu'on est sans protection sous le soleil. Cette sensibilisation est indispensable pour comprendre l'importance de la prévention par rapport au traitement ultérieur. Souvent négligés, les coups de soleil ne semblent présenter que des rougeurs temporaires. Cependant, cumulés au fil du temps, ils augmentent considérablement les risques pour la santé cutanée. Voici quelques affections cutanées fréquentes :

- **Le coup de soleil** est une affection cutanée sérieuse qui entraîne des brûlures de la peau. Néanmoins, il est préoccupant de constater, selon [Santé Publique France](#), qu'une part

significative de la population, soit 21 % des Français, croit à tort que les coups de soleil préparent la peau en la rendant moins vulnérable aux effets nocifs du soleil.

- **La kératose actinique (KA)** représente la lésion précancéreuse la plus fréquente. Les individus présentant une peau plus claire, des taches de rousseur et des yeux clairs sont les plus à risque. Cette lésion se caractérise par une apparence rougeâtre et croûteuse, et elle est souvent rugueuse au toucher.
- **Le vieillissement prématuré** est responsable de 80 % des rides visibles sur votre peau, comme l'a souligné la dermatologue [Dr Lorena Barboza](#). Selon le chef du service de dermatologie à l'hôpital d'Argenteuil, lorsqu'on cherche à sensibiliser les gens aux méfaits du soleil, on constate que les individus sont souvent plus préoccupés par le vieillissement de la peau que par le risque de cancer.
- **L'allergie au soleil** se manifeste par diverses réactions cutanées telles que des rougeurs, des démangeaisons et des irritations. Elle peut survenir chez les personnes à la peau claire, ayant une prédisposition génétique, ou encore suite à une exposition intense au soleil sans protection adéquate.
- Le ptérygion est un **dommage oculaire** particulier, principalement causé par l'exposition au soleil. Il se manifeste par l'épaississement progressif du tissu sur la surface blanche de l'œil, parfois jusqu'à envahir la cornée.

Solutions efficaces pour la protection solaire et la prévention

Après avoir pris conscience des risques associés à la surexposition de la peau au soleil, il est temps d'aborder quelques options efficaces qui aideront à réduire ces risques en adoptant des mesures préventives.

- **Rester à l'ombre** : Les heures les plus chaudes et où l'intensité des rayons UV est maximale en France se situent généralement entre 12h00 et 16h00. Il est donc recommandé de rechercher l'ombre et d'éviter les activités extérieures pendant ces créneaux horaires. Selon [l'Organisation mondiale de la Santé](#), en été, environ 20 à 30 % du rayonnement ultraviolet total de la journée est émis entre 11h00 et 13h00, et 75 % entre 9h00 et 15h00 (heure solaire et non heure locale).
- **Vêtements et accessoires** : Les vêtements anti-UV sont considérés comme l'une des meilleures options de protection solaire. La [FEBEA](#) tient à rappeler que les cancers cutanés sont ceux qui progressent le plus en France et que 4 Français sur 10 n'utilisent jamais ou insuffisamment de produit de protection solaire, malgré les mises en garde régulières des dermatologues et des oncologues. Pour certaines personnes, qui présentent une peau fragile et sensible, qui suivent un traitement photosensibilisant ou encore pour les femmes ayant subi une pose de prothèse mammaire, il est crucial de se protéger correctement. Dans ce cas, porter un [t-shirt anti-UV pour femme](#) est essentiel pour rester protégé des rayons du soleil au quotidien.
- **Appliquer efficacement la crème solaire** : Beaucoup de gens pensent à appliquer de la crème solaire, mais nombreux sont ceux qui ne l'utilisent pas correctement. Lorsqu'ils se trouvent exposés plusieurs heures au soleil, 79% des Français utilisent une protection solaire, mais 20% n'en appliquent qu'une seule fois dans la journée, ce qui est très insuffisant, et 19% s'en passent totalement. En plus d'une application régulière de crème solaire, il est

essentiel de l'appliquer sur toutes les zones proéminentes de votre visage, notamment le front, le nez, le menton et les joues, sans oublier les oreilles.

- **Nutrition** : Les aliments antioxydants peuvent également servir de complément aux vêtements de protection solaire et à la crème solaire, car ils combattent les radicaux libres qui endommagent la peau lors de l'exposition au soleil. Les radicaux libres sont une des causes du vieillissement prématuré de la peau. Les aliments les plus puissants en termes de pouvoir antioxydant sont les épices, les baies, les légumes, les poissons, les fruits de mer et le cacao.

Appliquer de la crème solaire ne devrait pas être considéré comme une option, mais plutôt comme une obligation pour préserver la qualité de la peau et réduire les risques de développer des problèmes cutanés. Comme remarqué, il existe différentes façons de limiter ces risques, que ce soit en optant pour des vêtements anti-UV, en ajustant son alimentation, ou simplement en réduisant l'exposition directe au soleil. En adoptant des habitudes préventives, on peut savourer les plaisirs du plein air tout en préservant la santé de la peau.