

Le soleil

a des effets bénéfiques tant sur notre santé que sur notre moral. Il est indispensable pour nous tous au quotidien, notamment pour la fabrication de la vitamine D, essentielle pour la solidité de nos os. Mais l'abus de soleil peut avoir des effets très néfastes sur notre santé.



Quelques règles pour bien vivre avec le soleil à tous les âges

• Tout d'abord, éviter les expositions solaires entre 12h et 16h, en particulier l'été

• Lors de toute exposition solaire, se protéger du soleil à l'aide :

- d'un chapeau,
- d'un tee-shirt,
- d'une paire de lunettes de soleil à monture enveloppante et à la norme européenne CE suivie du chiffre 3,
- d'une crème solaire d'indice de protection 30 (haute ou très haute protection) à appliquer toutes les deux heures au minimum et après chaque baignade. Attention, appliquer de la crème solaire ne permet pas de s'exposer plus longtemps, la meilleure des protections étant de limiter ses expositions.

• Se méfier des rayonnements solaires en toutes circonstances, y compris en bord de mer, en montagne, lorsqu'il y a du vent car malgré une sensation de fraîcheur les UV sont bel et bien présents.

• Attention aussi à la réverbération : la neige et l'eau augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et les yeux.

• Éviter les UV artificiels (cabines, lampes à bronzer...), ce sont de faux amis ; ils augmentent fortement les risques de cancers et accélèrent le vieillissement de la peau.

• Se méfier de certains médicaments, produits cosmétiques ou parfums qui peuvent être incompatibles avec l'exposition solaire et provoquer des allergies ou brûlures graves au soleil. En cas de doute, se rapprocher de votre médecin ou pharmacien.



Les yeux des enfants face au soleil

Nos yeux sont très sensibles au soleil et nous devons les protéger. Les yeux des enfants sont encore plus vulnérables ; jusqu'à l'adolescence, ils ne bénéficient d'aucune protection naturelle.

C'est pourquoi, il faut absolument protéger les yeux des bébés et des enfants contre les risques du soleil en respectant les règles suivantes :

- idéalement, ils doivent porter un chapeau ou une casquette avec visière,
- le port des lunettes de soleil est indispensable ; choisissez des lunettes de bonne qualité, filtrant les UV et aux normes CE. Cette règle est encore plus importante à la montagne ou sur l'eau.
- les lunettes doivent plaire à l'enfant et être confortables et ce, afin qu'il n'ait aucune réticence à les porter.
- Un bébé de 3 mois, aux yeux encore plus fragiles, ne devra jamais être exposé au soleil.

Ne pas protéger les yeux de votre enfant peut avoir de graves conséquences. Le risque principal est l'ophtalmie, brûlure superficielle de la cornée qui à terme peut favoriser la cataracte, première cause de cécité. En protégeant votre enfant dès la naissance, vous diminuez considérablement ces risques.

PROTÉGEZ LE MIEUX VOS YEUX DES RAYONNEMENTS SOLAIRES DE VOS ENFANTS.

Les professionnels du réseau Les Opticiens Mutualistes se tiennent à votre disposition pour vous apporter des conseils adaptés à vos besoins.



En quoi le soleil peut-il être dangereux ?

Ce sont les UV (UVA et UVB), composants invisibles du rayonnement solaire qui peuvent être dangereux pour notre santé. Nous naissons tous avec un capital soleil, c'est-à-dire une capacité de résistance et de réparation face aux méfaits du soleil.

• Trop d'expositions diminuent ce capital soleil de façon irréversible, favorisant les brûlures, les allergies et un vieillissement prématuré de la peau et pouvant être à l'origine d'affections beaucoup plus graves telles que les cancers de la peau.

• Elles peuvent également avoir des conséquences sur nos yeux en favorisant la cataracte (opacification du cristallin) ainsi que la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).



Nous ne sommes pas tous égaux devant les risques du soleil

Certaines personnes doivent être plus vigilantes que d'autres face au soleil :

• Les jeunes enfants et les bébés, sont particulièrement vulnérables face au soleil. Leur peau et leurs yeux sont plus sensibles.

• Les personnes à la peau, aux yeux ou aux cheveux clairs ainsi que celles qui ont de nombreux grains de beauté ou ayant dans leur famille un membre touché par un cancer de la peau doivent prendre davantage de précautions et consulter régulièrement un dermatologue.