

## Loisirs – temps d'exposition



Le soleil agit sur le bien-être. Sa lumière libère les «hormones du bonheur» et l'organisme fabrique de la vitamine D, indispensable à la formation et au maintien de l'ossature.

### Comment se protéger du soleil

Été comme hiver, il est important de bien protéger la peau du soleil. Les principes à respecter sont les suivants:

- Éviter une exposition prolongée aux rayons directs du soleil. On entend aussi ici la réflexion du rayonnement ultraviolet sur la neige, le sable et l'eau. A propos: les vitres ne protègent pas des UVA.
- Habituer progressivement la peau au soleil en augmentant peu à peu son temps d'exposition.
- Éviter le soleil du milieu de journée, entre 11h00 et 15h00.
- Utiliser une protection solaire avec un indice anti-UVA et anti-UVB élevé.
- Porter des vêtements légers en fibres naturelles, comme le coton ou le lin par exemple.
- Ne pas utiliser de parfum, d'après-rasage parfumés ou de lotions riches en graisses.
- En cas de prise prolongée de médicaments: questionner le médecin traitant sur les éventuelles interactions possibles, lire la notice d'emballage ou se renseigner auprès du pharmacien.



### Allergie solaire – existe-t-elle vraiment?

On appelle communément «allergie au soleil» les réactions cutanées au contact des rayons du soleil. Mais, le plus souvent, il ne s'agit pas d'une réaction allergique à proprement parler. Les deux réactions les plus courantes sont:

- **la dermatose polymorphe:** réaction cutanée aux formes très diverses (démangeaisons, papules, croûtes, plaques etc.), apparaissant notamment sur les parties du corps restées longtemps non exposées au soleil. En cas de symptômes, éviter l'exposition directe au soleil. Il est possible de prévenir ces réactions en suivant les conseils de l'encadré «Comment se protéger du soleil».
- **l'acné de Majorque:** les composants de certains produits de protection solaire ou cosmétiques réagissent aux rayonnements UV, entraînant l'apparition de rougeurs, de démangeaisons ou de pustules – proches de celles de l'acné. En cas de symptômes, éviter le soleil. A titre de prévention, utiliser des produits de protection solaire sans graisses ni émulsifiants et à fort indice UV.