

Au parc municipal, sur une terrasse de café, à la plage ou en montagne, sous un ciel bleu ou nuageux, même consigne : on se protège des UV.

Eileen Guhl

« **D**ésormais, lorsque nous conseillons un produit solaire avec un indice de protection de 50+, les gens l'acceptent bien alors qu'auparavant ils s'insurgeaient là contre, par crainte de ne pas bronzer. Or, un indice de protection élevé n'empêche pas le bronzage ! » constate Anne-Fabienne Tamò, pharmacienne à la pharmacieplus farmacia malè, à Bellinzona (TI) avant d'ajouter : « A l'instar des campagnes de sensibilisation menées chaque année en Suisse, nous allons continuer notre travail de prévention, car ce qui importe c'est de protéger sa peau. » Et de répondre avec du soleil dans la voix à notre vrai-faux.

Jusqu'à l'âge de 2 ans, un enfant ne doit pas être exposé au soleil.

VRAI

Jusqu'à une année, on n'appliquera pas de crème solaire sur la peau de bébé. Ensuite, sur les conseils de son pharmacien, on optera pour un lait solaire avec filtre physique, mieux toléré par la peau des enfants. La règle d'or : installer bébé à l'ombre, à l'abri de la chaleur, et lui proposer fréquemment de l'eau.

Au soleil, l'application d'un produit solaire est la seule protection possible.

FAUX

La règle n° 1, c'est de mettre vêtements couvrants (anti-UV), lunettes solaires, chapeau ou casquette avec protège-nuque... Et puis d'appliquer de la crème solaire sur tout ce qui dépasse !

Pour faire barrière aux UV A et B, il est important de mettre suffisamment de produit sur sa peau.

VRAI

Comptez la taille d'une balle de golf pour un enfant de 8 ans et la valeur de 6 c. à c. pour un adulte. Le saviez-



Vrai ou Faux? A vous de jouer

vous? Jusqu'à 80% des rayons UV traversent les nuages. « N'oubliez pas de mettre de la crème sur des zones souvent négligées : oreilles, nuque, décolleté, dos, arrière des genoux, pieds (dessus et dessous)... ».

Un bronzage sain n'existe pas : le bronzage est une réaction de la peau pour se protéger des rayons UV.

Seules les peaux claires doivent être protégées.

FAUX

Toutes les peaux doivent être protégées ! Une peau foncée, même si elle est moins sensible, n'est pas préservée des coups de soleil et donc du risque

de cancer de la peau. Attention, les crèmes solaires ne permettent en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil.

Rides, allergies cutanées... Le soleil accélère le vieillissement de la peau et favorise les réactions cutanées telles qu'érythème solaire et lucite estivale.

VRAI

Caroténoïdes, lycopène, lutéine, vitamine C, sélénium... Pour préparer sa peau au soleil et prolonger le bronzage, on optera pour une cure en capsules à prendre environ un mois avant l'exposition. « Les gammes cosmétiques que nous conseillons proposent un large choix de produits qui protègent quotidiennement la peau et les lèvres des UV et les soignent... Le soir, après la douche, on appliquera un après-solaire pour hydrater, nourrir et calmer la peau. Bon à savoir, un gommage doux de la peau permet aux produits de mieux pénétrer l'épiderme. »

Une application par jour suffit.

FAUX

Un produit solaire anti-UV A et B avec filtre chimique (réservé aux adultes) doit être appliqué 20 minutes au moins avant l'exposition. On répétera régulièrement l'application après la baignade, s'être essuyé avec un linge, en cas de transpiration, de vent, de sable...

Le conseil plus

Anne-Fabienne Tamò, pharmacienne : « L'équipe en pharmacie est là pour conseiller chaque personne en fonction de ses besoins en matière de protection solaire et de sa sensibilité au soleil. Cela dépend du phototype et de l'index UV du lieu (www.uv-index.ch), s'il s'agit d'un homme poilu, si la personne est chauve, a une peau grasse, sèche, acnéique, s'il s'agit d'un enfant... »