

# Les règles d'or de la protection solaire

avec

**Louis DUBERTRET**

**Chef de service de dermatologie de l'hôpital APHP Saint- Louis,**

**Professeur des universités,**

**Directeur de l'Institut de Recherche sur la Peau**

## • Les enfants

Il y a une première chose qui est fondamentale, qui a fait l'objet d'une campagne dans toute l'Europe, c'est la protection des enfants.

Les enfants ne demandent jamais à s'exposer au soleil. Ils ne sont jamais dépendants du soleil psychologiquement. Les enfants, ce qu'ils veulent, c'est jouer.

Or leur système de protection contre le soleil n'est pas mature. En outre, les dommages du soleil pendant l'enfance vont avoir des conséquences tout au long de la vie. Et ce sont ces dommages pendant l'enfance qui vont, le plus souvent, créer des mélanomes malins, des cancers baso-cellulaires qui apparaîtront beaucoup plus tard.

Il est donc monstrueux de voir des petits enfants sans protection courir au soleil. C'est très difficile de le faire comprendre aux gens mais il faut absolument protéger les enfants.

## • Les bons réflexes

Alors comment est-ce que l'on protège la peau et les enfants ?

La première protection, c'est d'aller en plein air le matin et le soir. Il ne faut pas aller au soleil au moment où il est le plus brûlant, c'est-à-dire entre midi et 4 heures. Il faut réinstaurer les siestes, qui sont excellentes pour la santé.

La seconde protection très importante, ce sont les vêtements. La protection vestimentaire est essentielle :

- le T-shirt (à condition qu'il soit bien foncé)
- le chapeau
- les lunettes de soleil (à condition qu'elles soient de bonne qualité, qu'elles filtrent bien les UV, sinon cela aggrave encore les dommages du soleil sur les yeux)
- les produits solaires.

## • Les produits solaires

Il y a deux grandes familles de produits solaires :

- ceux que l'on met pour se protéger du soleil
- ceux que l'on met pour hydrater la peau après le soleil.

On sait qu'ils sont tous les deux importants.

Les plus importants sont ceux qui protègent la peau du soleil ; ils comportent des filtres qui vont empêcher les rayons du soleil d'"entrer" dans la peau.

Il ne faut cependant pas les utiliser pour rester plus longtemps au soleil.