

SOUS LE  
SOLEIL

# Help, ma peau ne LE SOLEIL

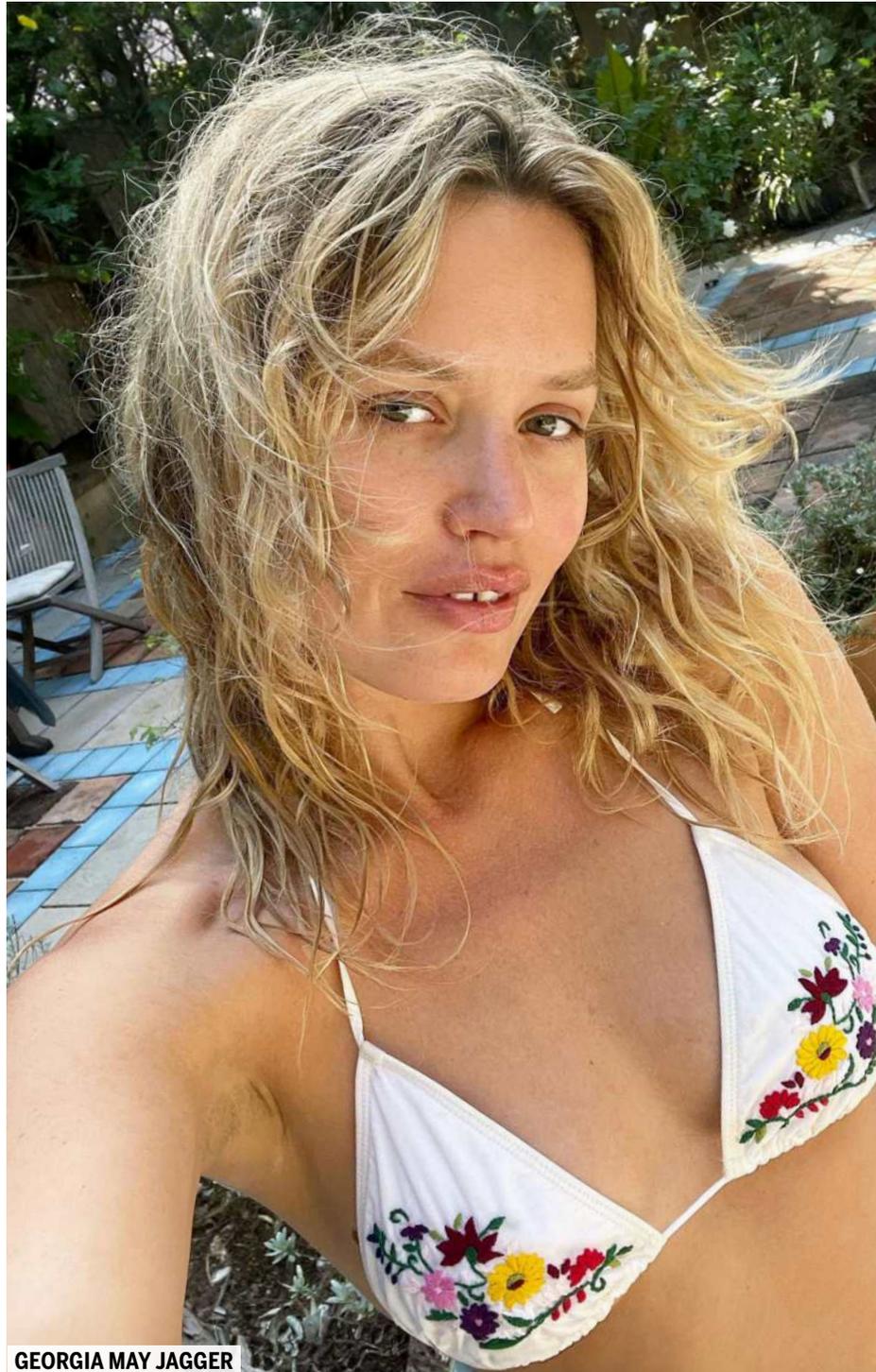
Les vacances promettaient du farniente, mais voilà qu'apparaissent des coups de soleil, des plaques rouges, des érythèmes... Mais qu'est-ce qui cloche ?

**Dr Nathalie Gral**  
Dermatologue  
et vice-présidente  
de la SFLD\*



**O**n n'est pas tous égaux face au soleil. Bien que souvent bénignes, les réactions aux ultraviolets provoquent des dommages sur la qualité de la peau (vieillesse prématurée, allergies...) et des mutations de l'ADN pouvant former des cancers (mélanome ou carcinome). « Des effets qu'on prévient en préparant sa peau d'une année sur l'autre, avec une exposition modérée, l'utilisation d'écrans urbains et de vêtements couvrants au quotidien. Une supplémentation préventive, voire la prescription d'antipaludéens et de séances de photothérapie (LED) aident aussi », estime la docteure Nathalie Gral. Bref, il faudrait considérer l'exposition au soleil comme un marathon : on ne court pas un 42 km sans préparation !

\* Plus d'infos sur [laser-et-peau.com](http://laser-et-peau.com).



GEORGIA MAY JAGGER

# supporte plus

## Fan du bronzage, ma peau se fripe

**L'explication :** abuser des cabines UV, s'exposer aux heures les plus ensoleillées ou avec une faible protection sont autant d'erreurs qui fragilisent la peau et n'aident même pas à arborer un joli hâle durable.

**Le problème :** le bronzage, qu'il soit artificiel ou naturel, ne protège pas des rayons. En revanche, l'excès d'UV induit de réels risques de cancer et un vieillissement cutané prématuré.

**En pratique :** le hâle oui, mais obtenu avec des compléments, ou avec un autobronzant si vous aimez les teints caramel. Vingt à trente minutes avant l'exposition, utilisez une huile solaire SPF50 sublimant la peau avec des nacres. Le jackpot assuré pour bronzer sans endommager sa peau : privilégier les heures où les rayons sont au plus bas.

## J'ai des boutons sur tout le corps

**La raison :** l'allergie solaire – ou lucite estivale – se manifeste par des éruptions papuleuses qui démangent. Elles touchent les zones photo-exposées du corps, mais rarement le visage, plus habitué au soleil.

**Les risques :** l'allergie devient chronique et réapparaît aux premières expositions. Un traitement antihistaminique ou par corticoïdes, sur ordonnance, peut être nécessaire.

**La prescription :** avant, pendant et après les vacances, faites des cures à base de bêta-carotène, antioxydant, de minéraux et de vitamines. Ces compléments alimentaires renforcent les cellules chargées de protéger et de réparer l'organisme. Attention à ne pas les confondre avec celles boostant le hâle, car il reste important de limiter l'exposition.

## Même protégée, j'ai brûlé

**La cause :** une protection solaire inadaptée (galénique, indice de protection...) peut en être responsable. Aussi qualitative soit-elle, exposée à la chaleur ou conservée d'un été à l'autre, elle perd son efficacité.

**Le danger :** se croire protégée fait relâcher la vigilance ou minimiser les signes d'une peau en souffrance. Or, pour ne pas entamer son capital solaire, il faudrait la surveiller comme le lait sur le feu et ne pas faire preuve de radinerie sur la dose appliquée.

**Le mode d'emploi :** choisissez une texture plaisir pour garder l'envie d'appliquer un soin avec des filtres à large spectre (UVA, UVB et lumière bleue). Après une semaine, il ne devrait pas vous rester de crème. Si ce n'est pas le cas, c'est le signe que vous n'en utilisez pas assez.

## Des plaques rouges sont apparues subitement

**Le déclencheur :** certains médicaments (antidépresseurs, antibiotiques...) et soins (contenant de l'alcool, des parfums, des huiles essentielles...) augmentent la sensibilité aux UV. Certaines plantes peuvent aussi provoquer des phyto-photo-dermatoses causant des eczéma bulleux.

**Le résultat :** la photoallergie s'active, créant des rougeurs proches des coups de soleil.

**La bonne conduite :** vérifiez chaque traitement suivi et limitez l'exposition. Privilégiez les protections solaires spécial peaux fragiles ou intolérantes au soleil. Sans alcool ni parfum, elles sont formulées avec des minéraux (dioxyde de titane, oxyde de zinc), qui réfléchissent les UV touchant la peau.

## 4 ALLIÉS INDISPENSABLES



**Sa formule ultra minimaliste (six ingrédients) vient au secours** des peaux qui ne tolèrent rien, y compris le soleil. Soins Apaisants Réparateurs Sensifine Extrême, 30 ml, 21,50 €, SVR.



**Il combine vitamines C et E, sélénium, huile de carthame et lycopène** pour protéger les cellules du stress oxydatif, nourrir et hâler la peau. Complexe Solaire, 30 gélules, 17,90 €, Cuure.



**Soin d'urgence des peaux sensibilisées par le soleil,** il soulage, limite l'apparition des rougeurs et évite que la peau ne pèle. Masque SOS Ultra-Nourrissant, 50 ml, 29,95 €, Novexpert.



**Dédiée aux peaux allergiques au soleil,** elle contient 1% d'écotine pour mieux hydrater, renforcer et durcir l'épiderme. Solar Allergy Protect SPF50+ - Foto-Ultra 100 Fusion Fluid, 50 ml, 24,48 €, Isdin.