

A close-up, high-angle photograph of a woman's face, focusing on her nose, lips, and skin texture. The skin has a warm, golden glow. A dark rectangular box is superimposed over the upper part of the face, containing the text 'LA PEAU FACE AU SOLEIL' in a bold, yellow, sans-serif font.

**LA PEAU FACE
AU SOLEIL**

LE SOLEIL, AMI OU ENNEMI ?

Le soleil est indispensable à nos vies et à notre équilibre psychologique.

Il libère de la sérotonine, de la dopamine et de la mélatonine (le trio d'happy hormones!).

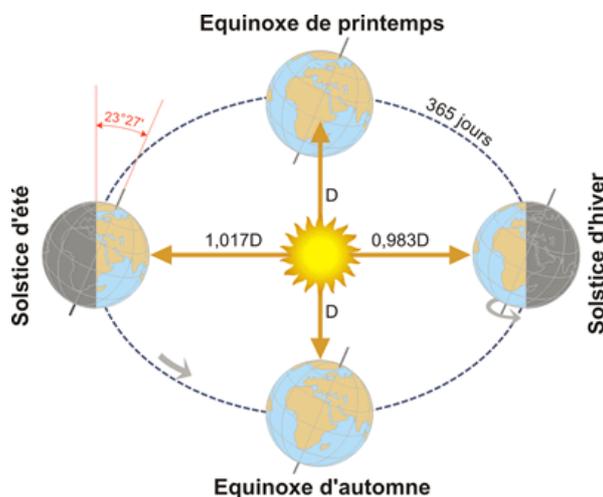
Quand il fait beau, on est plus heureux. Le soleil a aussi un effet bénéfique sur la peau, en synthétisant de la vitamine D.

Malgré ces aspects positifs, ses rayonnements engendrent également beaucoup de dégâts, en particulier sur la peau.

QUID DES RAYONS U.V

Pour bien saisir le risque lié aux UV, il faut comprendre comment notre peau les perçoit.

La terre est ronde et fait le tour d'elle-même en 24h. Simultanément, elle tourne autour du soleil (mettant une année pour faire un tour complet, ce qui explique les saisons). OK



Les rayons UV n'ont pas la même dangerosité en fonction des saisons mais aussi de l'endroit où ils sont perçus. Moins les rayons UV ont de distance à parcourir, plus ils sont néfastes.

De plus, de nombreuses surfaces réfléchissent les UV. Ce qui ajoute à l'intensité globale des UV, on appelle ce phénomène « la réverbération ».

L'herbe et le sol réfléchissent moins de 10 % du rayonnement UV, le sable environ 15 % et l'écume de la mer environ 25%. La neige fraîche quant-à elle réfléchit énormément, environ 80% et double presque l'exposition que peut avoir une personne.

Les vacances à la montagne (vous êtes en altitude donc physiquement plus proche du soleil + les effets de la réverbération), auront ainsi un effet encore plus délétère sur votre peau que les vacances à la plage.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RAYONS UV

Il existe 3 types de rayons UV et ils n'ont pas tous les mêmes pouvoirs destructeurs.

La peau (organe magique) reste encore une fois une incroyable barrière de protection. Notre couche cornée est capable d'absorber 90% des UVB et 80% des UVA. Ainsi « seulement » 10% des UVB et 20% des UVA pénètrent réellement dans la peau.

Mais c'est malheureusement suffisant pour la détruire voire conduire à un cancer sur le long terme.

Les UVC « dangereux mais rares »

Fort heureusement, les UVC ne traversent pas la couche d'ozone donc nous sommes sauvés, pour le moment...

Des scientifiques ont mesuré cette couche d'ozone à travers le monde et elle est évidemment altérée dans certaines zones plus que d'autres. Les comportements anti-écologiques de plusieurs pays dans le monde contribuent à sa destruction, un peu plus chaque jour.

En témoigne une sur-concentration de cancers de la peau en Océanie (Australie et Nouvelle Zelande) car le fameux « trou de la couche d'ozone » ne se trouve pas loin d'eux.

Ce phénomène tend à se généraliser et deviendra un problème de santé publique mondial un jour prochain, si on ne change pas nos comportements.

Mais pour le moment, les UVC qui sont si dangereux et cancérigènes ne nous atteignent pas.

Les UVB : « coups de soleil & vrai bronzage »

Les UVB représentent 2 à 5% des UV reçus... Cela ne paraît pas beaucoup.

Et pourtant ce sont eux qui stimulent la cellule responsable du pigment dans la peau (celle-là même à l'origine de la carnation de chaque individu).

Cette stimulation ponctuelle va provoquer dans la cellule un emballement. Elle va se mettre à produire un autre type de pigment, différent de celui qu'elle produit habituellement. Toujours dans le but de protéger la peau d'un coup de soleil.

Il existe deux « catégories » de pigments :

- Les Eumélanines (des pigments bruns/ noirs) qui sont extrêmement efficaces et protègent naturellement la peau.
- Les Phéomélanines, (des pigments rouges/rosés) qui eux, manquent d'efficacité et conduisent bien souvent à une brûlure superficielle de la peau, le fameux « coup de soleil ».

En fonction de nos gènes, nous disposons plus de l'un que de l'autre voire exclusivement de l'un ou de l'autre pour les personnes à la peau noire ou rousse par exemple.

Ce pigment, dont la couleur est totalement individuelle et génétique induit ou non le bronzage « durable ».

Les UVB provoquent de graves dégâts au niveau des cellules de l'épiderme et ces cellules ont un fort potentiel cancéreux à moyen, long terme.

Les UVA «sournois et dévastateurs»

Les UVA représentent 95 à 98% des UV reçus, or ils ne sont pas particulièrement bronzants et ne brûlent pas la peau. Ainsi donc, quand vous brûlez (à cause des UVB) imaginez la quantité d'UVA que votre peau à reçue !

Les radiations aux UVA sont extrêmement pénétrantes (jusque dans le derme) et donc vieillissantes. Elles altèrent l'ADN de nos cellules en déclenchant parfois une mutation génétique qui peut à terme provoquer un cancer de la peau très grave (mélanome).

Les UV artificiels, 100% UVA

Contrairement aux idées véhiculées, les UV artificiels ne préparent absolument pas la peau au soleil. Bien au contraire.

Lors d'une exposition solaire classique, la peau va se protéger elle-même par réaction d'épaississement (hyper-kératinisation). Ce phénomène est dû aux UVB et dans les UV artificiels il n'y a pas d'UVB.

Contrairement à une autre idée reçue, les UV artificiels ne permettent pas de bronzer efficacement (sur le long terme). Le VRAI bronzage n'est possible qu'avec les UVB.

Les UVA ne produisent qu'un brunissement des cellules déjà existantes dans notre épiderme,.

PROBLEMES DE PEAU & SOLEIL

Le cas de l'acné

Le soleil a un rôle anti-inflammatoire instantané, ainsi les boutons s'atténuent et sèchent car la production de sébum diminue. C'est comme-ci les glandes sébacées avaient peur du soleil et stoppaient leur production !

Mais..... en réaction de protection, la peau va s'épaissir et quand le soleil ne sera plus là, à la rentrée, la sécrétion de sébum reprendra de plus belle, entraînant automatiquement des micro-kystes et des points noirs d'abord, puis la sécrétion importante déstabilisera le Microbiome et de nombreux boutons apparaitront.



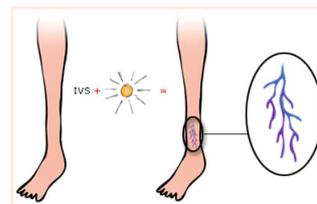
Le cas du photo-vieillessement ou héliodermie

Le soleil a des vertus incontestables sur le moral et libère des endorphines. Le côté « bonne mine » qu'il donne à la peau n'y est sans doute pas étranger non plus !

Pourtant... Les UVA détruisent irrémédiablement nos fibres de collagène et réduisent drastiquement la vitamine A et l'acide hyaluronique présent dans notre peau.

Au lieu de produire du collagène la peau va produire des enzymes qui vont dégrader ce collagène qui conduira à une elastose solaire (affaissement). Les UVA produisent aussi des

radicaux libres (des molécules qui viennent détruire nos cellules). Ces dommages imperceptibles à l'oeil nu sur l'instant sont pourtant bien visibles sur le long terme.



Le cas des rougeurs

Les UVB provoquent le « coup de soleil », la peau va rougir par vasodilatation des vaisseaux sanguins superficiels. C'est une sorte d'alerte d'exposition trop forte.

Mais les UVA vont quant-à eux réellement endommager nos vaisseaux sanguins et ce, de manière permanente.

Attention, il ne faut pas confondre érythème solaire (coup de soleil) avec allergies solaires (dues aux UVA) comme la lucite estivale (petits boutons rouges et blancs qui démangent parfois sur les zones exposées à l'exception du visage).



Le cas des taches pigmentaires

Un travail de longue haleine pour le soleil !

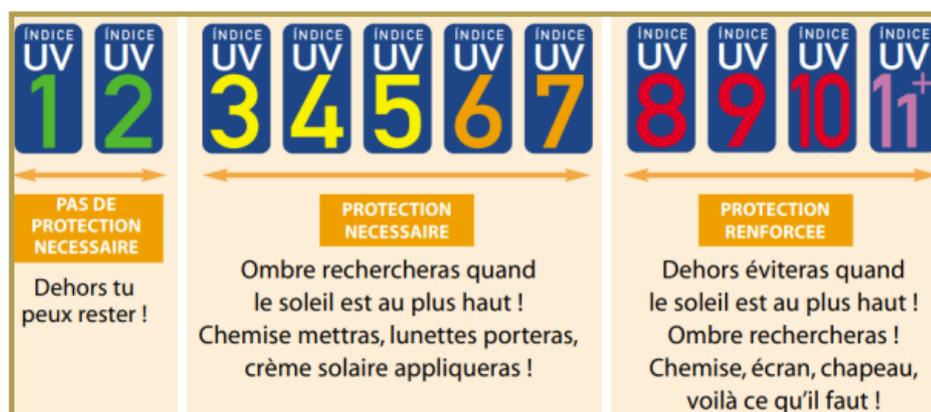
Il s'agit là d'une augmentation de la taille des cellules qui produisent nos pigments. Le fait de sur-stimuler nos cellules pour qu'elles produisent du pigment foncé (bronzage) avec le temps, les altère et les dérègle. Au point où elles ne sont plus capables de faire la différence entre exposition et non exposition. C'est ainsi que se forment les tâches de vieillesse.

Il existe d'autres types de tâches comme le masque de grossesse qui résulte d'une exposition solaire combinée à une production hormonale (ou à la prise de médicaments photosensibilisants).

Il y a aussi le cas des tâches blanches (en goutte) c'est l'hypomélanose qui est également le stigmate d'un vieillissement de la peau lié aux UV.

QUELS SPF CHOISIR ?

Attention au piège qui consiste à croire que l'indice de protection U.V ou SPF multiplie d'autant le temps d'exposition, c'est absolument faux.... Si c'était vrai, un indice 50 permettrait de s'exposer sans risque 500 minutes... Soit presque 9 heures de plein soleil !



- Les SPF à 1 chiffre ont un effet bénéfique quasi inutile.
- Les SPF de 10 à 15, peuvent présenter une protection satisfaisante à condition de ne pas s'exposer sous un indice UV supérieur à 2 (voir tableau des indices UV)
- Pour un indice solaire entre 2 à 4 le SPF doit monter à 20 mini (plus en cas de peau sensible)
- Pour les expositions plus fortes dont l'indice solaire est au dessus de 5 les SPF élevés seront recommandés.

Cependant, ATTENTION !

Ce calcul n'est bon que si la quantité de crème appliquée correspond à 2mg /cm² de peau et il faut la renouveler TOUTES LES 2 HEURES, peu importe le SPF !

Les filtres perdent de leur efficacité par élimination naturelle (transpiration, absorption par la peau, évaporation, baignade, frottement...) mais aussi par dénaturation sous l'action des UV qu'ils filtrent justement.

Au bout de 2h quelque soit leur « force » on considère leur action comme nulle.

Finalement utiliser un SPF 50+ n'est jamais un mauvais choix!

Qui peut le plus peut le moins...

LES FILTRES UV EN COSMÉTIQUE ?

Leur rôle est de s'interposer entre les UV et la peau soit par réflexion comme un miroir (écrans minéraux) soit par absorption (filtres chimiques).

Les écrans minéraux sont considérés comme plus « safe » pour l'organisme par rapport aux filtres chimiques mais ils sont aussi souvent moins efficaces et plus difficiles à appliquer (traces blanches)

La formulation d'un produit solaire reste très complexe (bien plus que celle d'un cosmétique classique). Souvent le mieux est l'ennemi du bien, pour obtenir une bonne protection solaire il faut faire le choix d'ingrédients controversés...

La réglementation oblige les fabricants à mettre dans leurs formule 1/3 de protection UVA pour 2/3 d'UVB. Mais on ne sais jamais quelle est la proportion individuel pour chaque produit... Ce qui est bien dommage car en fonction de ses faiblesses (vieillessement, taches, peaux claires...etc) on pourrait ainsi choisir le produit solaire le plus adapté en conscience...

Le problèmes du blanchiment des coraux

Tous les ans, on estime qu'entre 4 à 6000 tonnes de crème solaire se diluent dans les océans notamment à cause des baigneurs, surfeurs et plongeurs. Toutefois, le mis en cause est l'oxybenzone (un filtre UV synthétique) présent dans plus de 3500 produits solaires. Même une toute petite quantité est néfaste aux coraux. Cela peut provoquer des mutations d'ADN, blanchiment et la mort du corail.