



LE SOLEIL ET VOTRE PEAU

DR VÉRONIQUE GASSIA
DERMATOLOGIE, CORRECTRICE
& ESTHÉTIQUE

Les rayons solaires ont à faible dose des effets bénéfiques sur la peau (amélioration de l'humeur, amélioration transitoire de l'acné, synthèse de vitamine D par la peau : effet antirachitique...). Passer un quart d'heure par jour au soleil suffit à synthétiser son stock quotidien de vitamine D. Les dermatologues utilisent aussi les UV à faible dose dans des cabines pour soigner.

Mais les UV accélèrent le vieillissement des cellules de la peau. Si les UVB sont depuis longtemps impliqués dans ces désagréments, on a découvert plus récemment que les UVA, ont à peu près les mêmes effets délétères. Les UV sont ainsi responsables de l'accentuation des rides, de taches brunes, de la tendance à avoir de la couperose...

Plus grave encore, les UV pénètrent dans le noyau des cellules cutanées et y créent des mutations génétiques, responsables de cancers de la peau. Selon votre phototype (couleur de la peau et des yeux, facilité de bronzage) vous êtes plus ou moins « sensible » au soleil.



PROTECTION SOLAIRE

Le dermatologue est l'expert scientifique de la santé et de la beauté de votre peau.



11 H / 16 H

Eviter le soleil entre 11 et 16 h l'été ; privilégier l'ombre



Les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil directement



50+

Utiliser les indices 50 et plus pour les peaux claires, fragiles (taches brunes, allergies solaires ...), les conditions extrêmes, les enfants



Porter des vêtements amples, couvrants, des lunettes et un chapeau à large bord car la meilleure des protections (après l'éviction) est la protection externe par des vêtements.



L'exposition solaire doit être progressive



Se méfier de la réflexion des rayons sur l'eau, la neige, le sable ; des tropiques et de l'altitude



2H

Appliquer de la crème solaire d'indice au moins égal à 30 sur les zones non couvertes par les vêtements, une demi-heure avant l'exposition, une demi-heure après le début de l'exposition puis toutes les deux heures et après les bains.



Les caroténoïdes et les anti oxydants par voie orale renforcent les défenses cutanées contre les UV, boostent le bronzage et préviennent la lucite estivale bénigne.



SOLEIL ET CANCER

Les kératoses actiniques sont des lésions pré cancéreuses à traiter dès leur apparition. Les carcinomes cutanés sont les cancers de la peau les plus fréquents, ils se développent sur des zones soumises à des expositions solaires prolongées et répétées et surviennent plutôt avec l'âge. Le mélanome lui est un cancer rare qui est lié aux coups de soleil dans l'enfance et aux expositions solaires brutales et intenses et qui doit être prévenu notamment par une attitude raisonnable au soleil. Les autres facteurs favorisant sont des facteurs génétiques, familiaux, le phototype clair et un grand nombre de naevi qui doivent être surveillés régulièrement.



SOLEIL ET VIEILLISSEMENT

Le photovieillissement est un vieillissement prématuré de la peau causé par une exposition répétée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil ou à des sources artificielles d'UV. En effet les UVA pénètrent profondément dans le derme et créent notamment des altérations du collagène et de l'élastine. Les UVB pénètrent moins profondément mais génèrent des radicaux libres dans l'épiderme et des dommages à l'ADN. (les UVB sont responsables des coups de soleil). Les signes du photo vieillissement ou héliodermie sont des taches, des vaisseaux dilatés, les rides et ridules et la perte de fermeté et de tonicité de la peau.



SOLEIL ET PIGMENTATION

Sous l'action des UV, les mélanocytes fabriquent beaucoup de mélanine c'est le bronzage qui joue le rôle de protection naturelle. Mais différentes taches pigmentaires peuvent apparaître. Les lentigos apparaissent sur les zones photo exposées : cou, décolleté, visage et mains et peuvent être traitées par laser pigmentaire ou IPL.

Le mélasma apparaît sur le visage des femmes enceintes ou sous traitement hormonal. Il nécessite l'utilisation de topiques et éventuellement de peeling dépigmentant spécifique et surtout une éviction solaire rigoureuse. Les taches sur le visage peuvent être objectivées grâce à des photographies avec des filtres particuliers.



SOLEIL ET ACNÉ

Le soleil a une action anti inflammatoire mais il «épaissit» la peau et induit une poussée à l'arrêt des expositions, d'autre part de nombreux traitements anti-acnéiques sont photosensibilisants et le soleil peut induire des cicatrices pigmentées. Il est donc conseillé d'utiliser un écran solaire d'indice minimal 30 et de texture non grasse.

PROCHAINE NEWSLETTER N°12
LA MÉSOThÉRAPIE EN DERMATOLOGIE ESTHÉTIQUE

PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL

Docteur Véronique Gassia
Cabinet de Dermatologie Rive Gauche
23 allées Charles-De-Fitte
31300 Toulouse
Tél. : 05 61 42 81 32
Mail : v.gassia@club-internet.fr
Internet : www.drgassia.fr

 docteur_veronique_gassia

 Veronique Gassia