

den ins!der

n° 70 • Juin 2017

Here comes
the sun



Fondation
Cancer

Info - Aide - Recherche

Fit for

Sun

Youpi, bientôt les vacances d'été ! Tu iras peut-être à la plage dans le sud, à la montagne, faire de la randonnée ou visiter une ville avec tes parents. Tu resteras peut-être aussi relax chez toi et iras faire du paddle avec tes amis sur le lac d'Esch-sur-Sûre, ou vous vous retrouverez à la piscine en plein

air. L'essentiel est d'être dehors ! Il y a juste un hic. Si ces fourbes de rayons de soleil pouvaient ne pas lorgner sur la santé de ta peau ! Sais-tu d'ailleurs que ta peau est aussi sensible aux rayons UV qu'une tranche de pain blanc dans le grille-pain ?



« Un jour d'été plutôt gris, j'ai joué au beach-volley sur la plage avec mon frère. Je n'avais pas envie de mettre de la crème solaire sur mon visage. Le soir, j'étais rouge écrevisse. »

Félix, 13 ans

Hello
Summer
ENJOY

« Nous étions en balade sur un bateau, dans le sud, et nous nous étions réellement badigeonnés de crème solaire. Tout s'est bien passé jusqu'au soir, mais j'avais attaché mes cheveux et ne portais pas de chapeau, du coup je me suis retrouvée avec un affreux coup de soleil sur les oreilles. Elles étaient tellement brûlées que je n'en ai pas dormi de la nuit. »

Sarah, 14 ans

Pierre, 16 ans

« J'étais à la montagne avec mes parents. Quand nous sommes arrivés en haut, au refuge, je me suis brièvement exposé au soleil, à midi. Je n'avais malheureusement pas mis de crème solaire sur les bras. Ils ont été tellement brûlés que j'ai pelé pendant plusieurs jours. »





Quel est ton phototype ?



Tu connais la boutique la plus cool ou le bar le plus en vue, mais sais-tu combien ta peau peut supporter de soleil ? Espérons, parce que cela aide pour choisir la crème solaire la plus adaptée. En fonction de ton phototype, ta peau n'a pas la même sensibilité au soleil.

TYPE DE PEAU	TEMPS D'AUTOPROTECTION	INDICE CRÈME SOLAIRE	MON TYPE DE PEAU
Type I	5-10 min	50+	<input type="radio"/>
Type II	10-20 min	30-50	<input type="radio"/>
Type III	20-30 min	30	<input type="radio"/>
Type IV	40 min	20	<input type="radio"/>



Temps d'autoprotection : 5 à 10 min

Type I type celtique

Peau très claire, nombreuses taches de rousseur, cheveux blonds ou roux

Il te faut du temps pour bronzer. Pour ne pas avoir de coup de soleil, tu dois bien te protéger. Le temps d'autoprotection* de ta peau face au soleil est de 5 à 10 minutes. Le mieux est que tu utilises une crème solaire d'indice de protection** 50+.

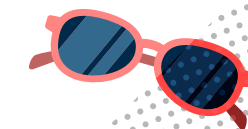


Temps d'autoprotection : 10 à 20 min

Type II type nordique

Peau claire, peu ou pas de taches de rousseur, cheveux blonds

Ta peau est également sensible au soleil. Son temps d'autoprotection* varie de 10 à 20 minutes. Il faut bien te protéger lorsqu'il y a du soleil, ta crème solaire doit donc être d'indice de protection** 30 à 50.





Temps d'autoprotection :
20 à 30 min

Type III type intermédiaire

Peau légèrement mate, cheveux blond foncé ou bruns

Tu n'attrapes pas de coup de soleil rapidement. Au soleil, le temps d'autoprotection* de ta peau varie de 20 à 30 minutes. Pour pouvoir profiter du soleil, utilise une crème solaire d'indice de protection** 30.



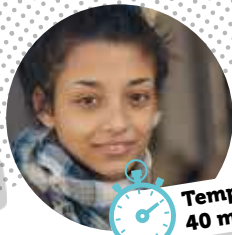
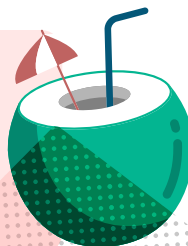
Attention, il est tout à fait possible qu'aucun des quatre phototypes mentionnés ne te corresponde parfaitement.

Si tu hésites, opte toujours pour celui dont le temps d'autoprotection de la peau est le moins élevé, tu seras ainsi sûr de ne pas faire d'erreur. L'intensité des rayons UV dépend beaucoup de l'endroit où tu te trouves, de la période de l'année, du moment de la journée, du temps et de l'altitude. Ainsi, la proportion de rayons UV est toujours plus élevée à la montagne que dans les régions à basse altitude.

En as-tu conscience ?

*Temps d'autoprotection = durée maximale durant laquelle tu peux rester au soleil sans prendre de coup de soleil. Les valeurs indiquées ne sont valables que pour le soleil estival européen.

**Indice de protection (IP) = il indique le temps supplémentaire que tu peux passer au soleil en étant protégé et donc sans attraper de coup de soleil.



Temps d'autoprotection :
40 min

Type IV type méditerranéen

Peau mate, cheveux bruns ou noirs

Quand certains sont encore blancs comme des cachets d'aspirine ou en sont même à attraper un coup de soleil, tu es déjà bien bronzé. Pourtant, ta peau aussi doit être protégée. Son temps d'autoprotection* est d'environ 40 minutes. Une crème solaire d'indice de protection* 20 te protégera efficacement du soleil.



Qu'est-ce que cela

signifie pour toi ?

Ton temps d'exposition sans risque au soleil dépend de deux facteurs : le temps d'autoprotection de ta peau et l'indice de protection de ta crème solaire. L'un multiplié par l'autre et divisé par deux indique le temps que tu peux rester au soleil en minutes. Par exemple : tu es du phototype II et le temps d'autoprotection de ta peau est d'environ dix minutes. En vacances, tu appliques une crème solaire IP 30.

Voici ta formule :

$$10 \times 30 / 2 = 150 \text{ min bain de soleil}$$

Type de peau II

Le fait de bronzer est en fait un mécanisme de défense de la peau contre ces rayons. Si tu as déjà eu un coup de soleil, c'est à cause des UVB. Ils peuvent favoriser le cancer de la peau après des années.

Le point information

Que sont les UVA ?

L'abréviation UV ou rayon UV signifie rayon ultraviolet émis par le soleil. Sans nous en rendre compte, nous sommes toute l'année exposés à ces rayons. Ils traversent les nuages et le verre. Les UVA pénètrent la peau en profondeur et peuvent provoquer des allergies solaires, des taches pigmentées et un vieillissement cutané prématuré. De plus, à long terme, ils peuvent être responsables du cancer de la peau.

Que sont les UVB ?

Le fait de bronzer est en fait un mécanisme de défense de la peau contre ces rayons. Si tu as déjà eu un coup de soleil, c'est à cause des UVB. Ils peuvent favoriser le cancer de la peau après des années.



Le quiz

spécial soleil

Examine les affirmations suivantes afin de vérifier tes connaissances en matière de soleil. Sont-elles exactes ou fantaisistes ? Chaque bonne réponse te rapporte un point. À toi de jouer !



1 « En renouvelant l'application de ma crème solaire, je peux lézarder encore plus longtemps au soleil. »

Faux Vrai

2 « Je dois mettre de la crème solaire même lorsque c'est nuageux ou que je suis à l'ombre. »

Faux Vrai

3 « La peau bronzée, c'est plus joli, plus sain et cela me protège du soleil. »

Faux Vrai



4 « Si j'utilise une crème solaire d'IP élevé, je ne bronze pas. »

Faux Vrai



5 « Je n'aurai jamais le cancer de la peau si je n'ai jamais eu de coup de soleil. »

Faux Vrai

6 « Un autobronzant ne peut pas me protéger d'un coup de soleil. »

Faux Vrai

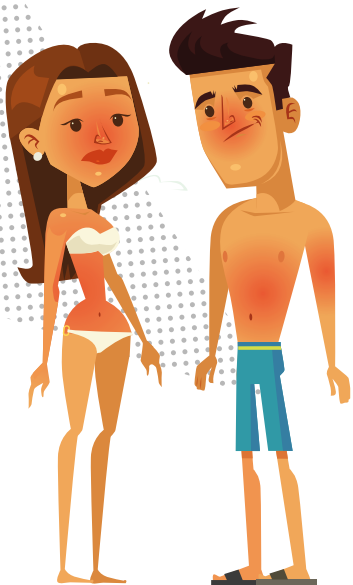


7 « Bronzer au solarium ne prépare pas pour autant ma peau au soleil. »

Faux Vrai

Mon score total : _____

Réponses au quiz



1 C'EST FAUX !

Le temps d'exposition est défini en fonction de ton phototype et de l'IP de la crème solaire appliquée. Important : une fois le temps écoulé, réappliquer ta crème solaire ne recharge pas ton crédit quotidien d'exposition solaire.

2 C'EST VRAI !

Même lorsque le soleil ne semble plus être si fort parce qu'il est caché derrière les nuages, jusqu'à 80 % des rayons UV parviennent malgré tout à passer au travers. À l'ombre, c'est jusqu'à la moitié des rayons qui peuvent atteindre la peau.

3 C'EST FAUX !

Pour beaucoup, une peau bronzée est synonyme de bonne santé et de beauté, chaque bain de soleil compte pour la peau. Un simple petit rougissement est déjà trop. Les dommages provoqués par les rayons UV (désordres pigmentaires, vieillissement de la peau, cancer de la peau) augmentent et la peau s'en souvient !

4 C'EST FAUX !

Ce que beaucoup ne savent pas, c'est que la peau doit d'abord s'habituer au soleil, car les cellules contenant la mélanine doivent migrer vers la surface de la peau, ce qui prend plusieurs jours. La mélanine est un pigment qui protège notre peau du soleil et produit le bronzage. Une crème solaire IP 30 signifie que 97 pour cent des rayons UV sont bloqués, alors qu'une crème solaire IP 50 bloque à 98 pour cent les rayons. Cela signifie également que la peau bronze même avec un indice protecteur élevé, c'est juste plus long.

5 C'EST FAUX !

On sait que surtout les coups de soleil de l'enfance et de l'adolescence augmentent le risque de développer un mélanome malin. Mais l'exposition solaire prolongée pendant des années à l'âge adulte augmente aussi le risque de cancer de la peau.

6 C'EST VRAI !

Un autobronzant ne peut en aucun cas remplacer une crème solaire car il se contente de teinter la couche la plus superficielle de la peau, comme du maquillage qui tiendrait longtemps. Comme l'autobronzant ne contient pas de filtre solaire les peaux artificiellement halées brûlent aussi rapidement que celles qui sont blanches comme neige.

7 C'EST VRAI !

Les séances de solarium sont nocives parce que les lampes utilisées fonctionnent avec des rayons UVA qui ne se contentent pas d'accélérer le vieillissement de la peau mais peuvent aussi favoriser le cancer de la peau. D'autre part, une peau halée n'est pas davantage protégée des coups de soleil.



Tu as entre 5 et 7 points ?

Tu es incollable sur le soleil ! Continue ainsi, ta peau te dira merci !



Tu as entre 2 et 4 points ?

Tu es dans la moyenne ! Une mise à jour est requise avant les vacances.



Tu as 0 ou 1 point ?

En matière de protection solaire, tu es un petit nouveau ! Pour ta santé, revois tes connaissances sur le soleil.

Te voilà maintenant renseigné sur le sujet. Et maintenant :

„Let's do it”!





Ton guide de survie

pour l'été

On commence en douceur !

Les cellules contenant la mélanine migrent vers la surface de la peau, ce qui prend quelques jours. Elles sont responsables du bronzage. Alors reste plus longtemps à l'ombre durant tes premiers jours de vacances.

Ne pas lésiner sur la crème solaire

Sache qu'une crème solaire n'est efficace qu'au bout de 30 minutes et que c'est le temps que tu dois attendre avant de sortir. Et lorsque tu l'appliques, sois généreux. Il te faut une cuillère à café pour le visage et

environ trois cuillères à soupe pour le corps. N'oublie pas les oreilles, le nez, la nuque, les épaules, les lèvres (baume solaire), les mains et les pieds. Se baigner, transpirer ou se sécher enlève une partie de la crème solaire. Le mieux est donc de renouveler l'application de la crème toutes les deux heures, même si elle est waterproof. Quoi qu'il en soit, les crèmes solaires ne te donnent pas carte blanche pour un accès illimité aux rayons du soleil !

On oublie le créneau à risque

C'est autour de midi, entre 11 heures et 15 heures, que les rayons UV sont les plus forts. Offre une pause à ta peau durant ce créneau et trouve-toi plutôt une place à l'ombre.

Tenue tendance = protection anti-UV !

Protège-toi la tête avec une casquette, un foulard ou un chapeau. Veille aussi à ce que tes oreilles et ta nuque soient protégées. Les vêtements assurent également une protection contre les rayons UV si tant est que le tissage soit serré.



Des accessoires de mode comme protection !

N'oublie pas que tes yeux ont aussi besoin d'être protégés du soleil. Tu risques sinon des dommages permanents de la rétine et la cornée. Lorsque tu achètes des lunettes solaires, vérifie que les UV ne puissent pas arriver à tes yeux par le côté si les verres sont petits. Savais-tu que les verres les plus foncés ne protègent pas forcément mieux ? Assure-toi impérativement que la mention « UV 400 », « 100 % UV » ou le signe « CE » de qualité conforme figure sur la monture de tes lunettes.

À éviter

Lorsque tu te dors au soleil, évite déodorant ou parfum car ils peuvent réagir avec la lumière du soleil et provoquer des taches brunes disgracieuses. Par ailleurs, les crèmes ou le maquillage affichant un indice de protection solaire sont loin de suffire pour protéger convenablement ta peau.



Programme pour une journée au soleil !

Marie
6 août, 9h30

Application de crème solaire IP 50 :-)



Franz Karl, Emma Vinz et 152 autres personnes

6 août, 9h
Petit-déjeuner sur la terrasse ombragée

6 août, 10h
Direction la plage

6 août, 11h
Pause à l'ombre en musique

6 août, 13h
Déjeuner



6 août, 14h
Lecture ou réseaux sociaux

6 août, 18h
Retour à la maison, douche

6 août, 20h30
Rendez-vous avec ma meilleure copine en ville

Marie
6 août, 15h30

Nouvelle application de crème IP 50 et direction la mer



Nicolas Welter et 104 autres personnes

Marc
6 août, 9h30

Application de crème solaire IP 30



Paul Kaiser, Sabina Savik et 50 autres personnes

6 août, 9h
Petit-déjeuner à l'ombre

6 août, 10h
Direction la piscine

6 août, 11h
Pause à l'ombre en musique

6 août, 15h30
Nouvelle application de crème solaire IP 30 et direction le bassin

6 août, 14h
Lecture ou Playstation

6 août, 13h
Déjeuner

6 août, 16h30
Retour à la maison, douche

6 août, 20h30
Football sur la plage avec les copains

Marc
6 août, 19h

Barbecue sur la terrasse !



Marie Ame, Océane Slinger et 15 autres personnes

den insider

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Oui, je veux recevoir le magazine 'den insider' gratuitement 4 x par an.

Nom Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-Mail

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

PHOTOS : iStockphoto

LAYOUT : cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den insider
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu



den insider

Gratis-Abbo

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

Ja, ich möchte die Zeitschrift 'den insider' 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | DRÜCK: imprimerie eXe S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den insider
c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
www.cancer.lu

