

Au soleil en toute sécurité : comment éviter de graves lésions cutanées



Le soleil fait du bien au moral, et nous en avons besoin pour synthétiser la vitamine D. Mais une petite dose de soleil suffit. À la longue, l'exposition prolongée au soleil provoque des lésions cutanées qui risquent même de se transformer en cancer de la peau. Explications du Dr Françoise Guiot, dermatologue.

Quels problèmes de peau dus à une exposition excessive au soleil observez-vous dans votre cabinet ?

Françoise Guiot : « Outre les taches pigmentaires, les rides et le dessèchement de la peau, je constate souvent aussi des cas de couperose, des vaisseaux sanguins dilatés par la chaleur. Ce sont des problèmes gênants mais inoffensifs que l'on peut traiter en partie. Plus graves sont les dommages au niveau de l'ADN qui peuvent causer un cancer de la peau. La kératose actinique ou kératose solaire en est un exemple typique : il s'agit de taches squameuses qui se développent sur la peau après des années d'exposition intensive au soleil. Non traitée, cette kératose risque d'évoluer en un carcinome épidermoïde, une forme de cancer de la peau plus dangereuse que le carcinome basocellulaire, mais moins qu'un mélanome. »

Comment reconnaître cette kératose solaire ?

Françoise Guiot : « Il s'agit généralement de plaques ru-

gueuses gris-blanc qui se développent dans des zones souvent exposées au soleil : sur le cuir chevelu de personnes au crâne précocement dégarni, sur le front, le nez et les oreilles, au dos des mains, sur le décolleté... La kératose solaire ressemble souvent à une croûte qui revient toujours lorsqu'on la gratte. À partir de 50 ans, il est donc important de repérer non seulement les grains de beauté, mais aussi ces taches squameuses irrégulières. Au moindre doute, il faut consulter un dermatologue. »

Comment prévenir ou traiter la kératose solaire ?

Françoise Guiot : « En évitant de s'exposer au soleil, surtout si on a la peau claire. Et si vous le faites malgré tout, étalez toujours une crème solaire à haute protection pour éviter de nouvelles plaques kératosiques. Un dermatologue peut aussi appliquer aux lésions existantes un traitement spécifique et les éliminer. » •

INFRAROUGES ET LUMIÈRE BLEUE

On sait depuis longtemps que les rayons UVA et UVB abîment la peau, provoquant coups de soleil classiques, taches pigmentaires et rides, voire des dommages au niveau de l'ADN qui peuvent provoquer le cancer de la peau. Depuis quelques années, toutefois, les scientifiques ont découvert que les infrarouges et la lumière bleue peuvent provoquer un stress oxydant, et donc aussi des dommages à la peau et au niveau de l'ADN..

PROTECTION SOLAIRE TOTALE

Grâce à sa combinaison de filtres chimiques et physiques, **Heliocare MD AK Fluid**, développé en collaboration avec la Harvard Medical School, offre une protection très élevée et très large contre les rayons UVA, UVB, les infrarouges et la lumière bleue (UVB SPF 100+ et UVA PA++++).

Des ingrédients soigneusement sélectionnés contribuent à éviter et à réparer les dommages au niveau de l'ADN, limitent la pigmentation, renforcent la barrière cutanée et hydratent la peau. Recommandé par les dermatologues pour prévenir la kératose solaire ou en complément de traitement.



Heliocare MD AK Fluid est en vente libre en pharmacie (code pharmaceutique CNK 3918638) et en ligne. Plus d'infos sur www.hdpmedical.be

hdp
medical