



PEAU ET SOLEIL

🚀 Comment le soleil affecte-t-il la peau?

Bien que le soleil soit indispensable à la vie, les radiations solaires peuvent provoquer des lésions irréversibles telles un vieillissement accéléré (héliodermie ou photo-vieillissement) (Berneburg, 2000; Hadshiew, 2000). Le photo-vieillissement cutané se caractérise macroscopiquement par des altérations de la texture et de la pigmentation cutanées et microscopiquement par la désorganisation du tissu conjonctif (fragmentation des fibres du collagène et d'élastine) et la mort cellulaire. La peau se ride, se déshydrate, devient rugueuse et irrégulière de pigmentation.

🚀 Quelles sont les différences entre les UVA et UVB?

Tandis que la plupart des effets cutanés nocifs sur la peau (coup de soleil, bronzage, immunosuppression) sont induits par le rayonnement UVB (290–320 nm), le rayonnement UVA (320–400 nm) est à l'origine de lésions les plus graves. Les rayons UVA pénètrent plus profondément dans la peau que les rayonnements UVB, créant des lésions irréversibles. Celles-ci sont majoritairement dues à la formation de radicaux libres de l'oxygène (entités impliquées dans l'altération de composants de la peau et dans le photo-vieillissement, Mariéthoz, 1998). Ce sont donc les rayons UVA qui jouent le rôle principal dans le développement du cancer de la peau.

🚀 Comment protéger la peau du soleil?

La meilleure protection de la peau contre les radiations solaires consiste en une éviction de l'exposition au soleil (particulièrement en été et entre 11h et 15h). Souvenez-vous de toujours protéger votre peau avec des crèmes protectrices contenant des filtres anti-UVA et anti-UVB avec un indice de protection SPF (Sun Protection Factor) égal ou supérieur à 30. Les vêtements jouent aussi un rôle protecteur contre les rayons solaires.

