

Perfect Beauty

perfectbeauty.fr

#15
ÉTÉ 2014

ENQUÊTE
LES MEFAITS DU
TABAC SUR LA PEAU

Objectif Minceur

Dernière ligne droite
avant l'été, conseils,
astuces, bons plans

COMMENT SE SENTIR

BELLE

MASSAGES SPÉCIAL

SILHOUETTE

DES PIEDS PARFAITS

POUR L'ÉTÉ

À TESTER

LES SPORTS

DANS L'EAU

LES COSMÉTIQUES DU SOLEIL

Utilisez-vous
les bons
produits?

TENDANCE
ALIMENTAIRE

« CET ÉTÉ, JE ME METS
À LA CHRONONUTRITION »

Spécial Soleil

J'apprivoise le soleil pour
un bronzage en toute sécurité

L 15819 - 15 - F: 4,90 € - RD



UV, attention danger

01 UVA/UVB : LES DIFFÉRENCES

Les UVA : les UVA représentent près de 95% du rayonnement UV qui atteint la surface de la Terre. S'ils sont les plus faibles des UV, ils sont aussi les plus dangereux car ils pénètrent profondément dans la peau. Responsables du bronzage immédiat, ils sont également à l'origine de la production de radicaux libres. Ils favorisent donc le vieillissement de la peau et l'apparition des rides.

Les UVB : les UVB sont partiellement filtrés par l'atmosphère et ne pénètrent pas au-delà des couches superficielles de la peau. Ils sont responsables du bronzage mais aussi des brûlures à retardement ou coups de soleil. Outre ces effets à court terme, les UVB favorisent le vieillissement de la peau par la production de radicaux libres et l'apparition de cancers cutanés.

José Ginestar, directeur scientifique de la marque Sisley

« Les UVB sont les rayons les plus énergétiques. Ils agissent au niveau de l'épiderme et sont responsables de l'érythème actinique ou coup de soleil. Les UVA induisent le photo vieillissement cellulaire et sont la cause des rides profondes. »

02 L'INTENSITÉ DES UV

Il est prouvé que l'index UV varie en fonction de différents critères : l'heure, la latitude, l'altitude, la réflexion mais aussi l'épaisseur de la couche d'ozone, la pollution et les nuages influent sur l'intensité des ultraviolets.

L'index UV atteint ainsi généralement son niveau maximum de la journée vers le midi solaire, c'est pourquoi il est recommandé d'éviter de s'exposer entre midi et 16 heures. À noter que plus le chemin parcouru par les UV dans l'atmosphère est court, plus leur intensité est forte. Aux pôles, l'intensité est donc 1 000 fois moins importante qu'à l'équateur.

Il est également nécessaire de redoubler de précautions à la mer et en montagne. L'écume, le sable et la neige réfléchissent en effet de grandes quantités d'UV. En altitude, l'épaisseur de l'atmosphère qui filtre le rayonnement UV est par ailleurs réduite. L'index UV augmentant de 10% pour 1 000 mètres d'élévation, le risque de prendre un coup de soleil est plus important.

Enfin, si la nébulosité influe sur l'index UV, elle laisse malgré tout les UV atteindre la surface de la Terre. C'est pourquoi, même par temps couvert, il faut se protéger. Sans oublier que la diminution de 1% de la couche d'ozone entraîne une augmentation de 2% de l'intensité des UVB au sol.

Dr Jean-Marc Adda,
médecin esthétique,
Boulogne-Billancourt

« Les UV produits par le soleil ou par une lampe sont de même nature et induisent le même type d'effets sur notre organisme (bronzage, synthèse de vitamine D, coup de soleil). Cependant, les lampes UV ont une émission d'UV connue et fixe, alors que le soleil est une source extrêmement variable d'UV. »



Bien préparer, sa peau au soleil

Dr Jean-Marc Adda,
médecin esthétique,
Boulogne-Billancourt

« Les compléments nutritionnels à base de bêta-carotène, d'antioxydants, de vitamine E et de sélénium jouent un rôle dans la lutte contre les radicaux libres. »

01 LE BRONZAGE EN GÉLULES LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Une cure de compléments alimentaires peut s'avérer utile pour préparer la peau aux rayons du soleil et apporter les acides gras essentiels qui lui éviteront de se dessécher. Composées de sélénium, de caroténoïdes et de vitamine E, ces gélules stimulent et prolongent le bronzage tout en augmentant la pigmentation naturelle de la peau. Elles renforcent ainsi la tolérance au soleil, diminuent les risques d'allergie et en réduisent les effets néfastes. Sans aucun intérêt en matière de photo protection, elles ne dispensent pas d'appliquer une crème solaire. De manière générale, il est préconisé de commencer une cure trois à quatre semaines avant l'exposition.

02 LES UV EN CABINE : LE FAUX AMI

Contrairement aux idées reçues, les séances d'UV ne protègent pas la peau contre les coups de soleil. Au contraire, elles empiètent sur le capital solaire et une peau bronzée artificiellement n'est en rien protégée contre les rayons du soleil. Il est également prouvé que l'utilisation d'UV artificiels est cancérigène.

José Ginestar,
directeur
scientifique de la
marque Sisley

« Bien préparer sa peau au soleil, c'est avoir une attitude responsable et s'exposer progressivement. Une alimentation riche en bêta-carotène est aussi susceptible de limiter les dommages oxydatifs. »

Les risques, liés au soleil

01 LE COUP DE SOLEIL

C'est l'effet néfaste immédiat le plus fréquent dû à une surexposition au soleil. Douloureux, le coup de soleil est une brûlure induite par les rayons ultraviolets. Survenant quelques heures après l'exposition, il rend la peau rouge et douloureuse. Il disparaît quelques jours après en provoquant une desquamation sur une zone dépigmentée. Le fait de peler est la résultante de la régénération de la peau « morte ». Il s'agit d'un phénomène cicatriciel. La répétition de ces brûlures, d'année en année, peut entraîner des dommages irréversibles et créer des taches, une peau prématurément flétrie et des cancers de la peau.

Dr Jean-Marc Adda,
médecin esthétique,
Boulogne-Billancourt

« Les coups de soleil sont provoqués principalement par les UVB, qui ciblent les kératinocytes. Les mélanocytes réagissent à l'agression et engagent le processus de production de mélanine. Quand les dommages ne sont pas réparables, on parle d'apoptose, ou mort cellulaire. C'est à ce moment là que l'on pèle. »

02 GRAIN DE BEAUTÉ MÉLANOME ET CARCINOME

Résultats d'une prolifération inoffensive de cellules pigmentées dans la couche la plus profonde de la peau, les grains de beauté, appelés **nævus mélanocytaires**, sont habituellement présents dès la naissance. La plupart se développent spontanément ou sont causés par l'exposition au soleil. Certains grains de beauté peuvent être à l'origine d'un cancer de la peau connu sous le nom de **mélanome malin**. Celui-ci est particulièrement meurtrier. Contrairement aux autres cancers de la peau comme le **carcinome** dont la croissance est relativement lente, le mélanome malin a généralement une évolution rapide. On ne connaît pas tous les facteurs responsables de son apparition, mais on sait qu'une surexposition au soleil joue un rôle déterminant dans son développement, surtout lorsqu'il en résulte des coups de soleil graves.

Dr Jean-Marc Adda,
médecin esthétique,
Boulogne-Billancourt

«Au soleil, les rayons vont être attirés par la pigmentation des grains de beauté et désorganiser les structures cellulaires jusqu'à provoquer un cancer.»

03 LES TACHES PIGMENTAIRES

Avec le temps, de petites taches brunes peuvent apparaître sur le dos des mains, le décolleté ou le visage. Elles sont synonymes d'un dérèglement de la production de mélanine et sont souvent le résultat d'une surexposition au soleil. Appelées **lentigos actiniques** ou **lentigos solaires**, elles ne doivent pas être confondues avec les taches de vieillesse ou **lentigos séniles**. Ces taches pigmentaires sont la preuve d'un trop-plein de soleil et sont consécutives à une accumulation de déchets créés par l'action des radicaux libres dans les cellules cutanées. Chaque exposition multiplie les effets et fait apparaître de nouvelles taches ou renforce celles déjà existantes. Seul un traitement dermatologique peut en venir à bout car une fois installées.

