

(Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N°6

1998
EMOTION



Magazine gratuit - Ne pas jeter sur la voie publique - Valeur 2€

Préparer sa peau et son corps ... avant l'été

Selon la chanson, il y a le ciel, le soleil et la mer... et coté humain, il y a la peau, l'esprit, et la condition physique.

Se préparer au retour du soleil, en privilégiant des procédés naturels, est de plus en plus indispensable (l'énergie du soleil, qui a une température de surface de 6 000°, traverse facilement l'atmosphère), inévitable.

Le soleil a de multiples effets sur la peau, certains sont bénéfiques, d'autres nocifs. Quelques minutes d'exposition apportent une sensation de bien-être et facilitent notamment la production de vitamine D permettant l'absorption du calcium par le tube digestif. Il freine le développement de l'acné. La lumière du soleil stimule notre moral et permet aussi, dans certains cas, de lutter contre une petite dépression passagère.

Cependant, il ne faut pas perdre de vue que la lumière solaire affecte la peau si elle n'est pas protégée convenablement. Les lésions cutanées qui en résultent peuvent occasionner des coups de soleil, un vieillissement prématuré de la peau, un épaissement de la peau, un cancer de la peau...

Idéalement, il ne faudrait s'exposer que quelques minutes par jour. Si l'on s'expose plus longtemps, il faut se protéger au maximum.

#MPBP : Est-il important de préparer sa peau avant l'été ? Le cas échéant, comment la prépare t-on ?

Dr Adda : Compte tenu de la durée cette année d'un hiver avec très peu de luminosité, il est préférable de faire très attention aux premières expositions solaires.

Pour les peaux fragiles, il est impératif de bien se protéger avec un bon écran UV indice 50 à renouveler toutes les deux heures. Certaines marques d'écran ont créé des protecteurs durant environ 8h.

Pour les lucites solaires (allergies plus ou moins importantes), il existe des traitements médicamenteux pour éviter l'inflammation de la peau à la moindre exposition solaire.

Le cas échéant, une consultation chez votre dermatologue est conseillée.

Pour les peaux «normales», l'écran total est indispensable avec un indice de 50 à continuer pendant toutes les vacances. Il faut savoir que le bronzage sous protecteur UV est beaucoup plus harmonieux et dure beaucoup plus longtemps.

Certaines vitamines, à base de lycopène, vitamine E, sélénium, sont conseillées et à débiter 1 mois avant le début des vacances.

On recense 3 types d'UV : **UVC, UVA & UVB**

Si les UVC sont stoppés par la couche d'ozone, les UVA et les UVB la traversent et ont des effets sur la peau.

“Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d’y rester” Proverbe Indien

#MPBP : Est-il raisonnable de s'exposer au soleil ?

Quels sont les risques d'une exposition prolongée ?

Dr Adda : Inutile de rappeler que le soleil est dangereux pour la peau. Cependant la lumière du soleil aura des vertus sur l'humeur, le bien-être. Il faut juste comprendre comment l'appréhender. Une exposition doit être progressive et raisonnable.

Une exposition prolongée au soleil peut provoquer un développement des tumeurs cutanées cancéreuses. Il peut aussi provoquer l'apparition de taches qu'il est parfois très difficile de faire disparaître.

#MPBP : Comment bien se protéger ?

Dr Adda : Un indice 50, à renouveler. Il existe par ailleurs des vêtements pour protéger la peau, et qui vous permettent aussi de vous baigner.

En plus d'une crème protectrice, le **chapeau**, la **casquette**, les **lunettes de soleil** sont les premières choses à emporter dans une valise.

N'oublions pas qu'une **bonne alimentation** permet aussi de consolider votre peau.

#MPBP : Quelles mesures peut-on prendre après s'être exposé(e)s au soleil et en général ?

Dr Adda : Une bonne hydratation avec un baume tous les soirs et en médecine esthétique, nous pratiquons des «skinbooster» qui consistent à faire de petites injections d'acide hyaluronique.

Ces injections permettent de diminuer l'oxydation de la peau, la déshydratation et l'apparition des premières rides.



#MPBP : Aujourd'hui, on peut "réparer" certains dommages - physiques - dus au soleil (et au temps). Quels sont les - meilleures - solutions ?

Dr Adda : Les taches de soleils sont atténuées voire éliminées par le biais de certains peelings et laser.

En fonction de chaque type de lésions, le médecin adoptera la meilleure méthode médicale. Un melasma (taches hyper pigmentées) se traite par un peeling et des taches localisées par laser.

Partez en vacances, mais en gardant à l'esprit qu'il ne faut pas brûler votre peau, car certaines lésions peuvent être irréversibles.

