

Sous le soleil exactement...

Ah, sentir la chaleur du soleil sur sa peau, quel plaisir... Son contact réchauffe aussi les cœurs et l'humeur. Et pourtant, s'exposer comporte des risques : du léger coup de soleil en passant par l'escarre, voire le cancer de la peau. Alors, profiter du soleil, oui, mais en stratégies averties.

“**L**e coup de la serviette de bain brûlante, je m'en souviens encore, confie Pascaline, 30 ans, étudiante à Bordeaux et paraplégique. Lors de ma première sortie sur la plage après mon accident, je me suis assise sur ma serviette étendue au sol. Et bien, sans m'en apercevoir, par manque de sensibilité dans le bas du corps, son contact m'a brûlé la peau. Mes vacances se sont arrêtées là. » Comme cette jeune femme, les personnes les plus fragiles (bébés, jeunes enfants, personnes âgées ou en situation de handicap) sont des “proies” faciles pour les rayons du soleil. La vigilance s'impose donc face aux deux plus ardents guerriers de l'été : les ultraviolets et la chaleur.

LES ULTRAVIOLETS : DES ENNEMIS TRÈS DISCRETS

Le rayonnement ultraviolet (UV) émis par le soleil opère ses méfaits de manière imperceptible : il est totalement invisible pour l'œil humain et ne procure d'abord aucune sensation de chaleur. Mais une fois qu'il a pénétré l'épiderme, il provoque coups de soleil, vieillissement cutané ou allergies, voire même des cancers de la peau. Au niveau des yeux, des lésions

graves peuvent survenir, à court terme comme l'ophtalmie (coup de soleil de l'œil) ou à plus long terme, telles que la cataracte ou la dégénérescence de la rétine. Aussi, cet été, pas de quartier pour les ultraviolets. Surtout en position statique. Au bord de l'eau ou en terrasse à la montagne, la peau doit être impérativement protégée. Suffit-il de se placer sous un parasol ? Cela dépend du revêtement au sol, car le sable et l'eau réverbèrent par deux fois les UV reçus. La meilleure des défenses ? Des vêtements secs, mêmes très légers, de la crème solaire (indice 30 à 50) sur les parties dénudées du corps et un chapeau à larges bords. Enfin

et surtout, il faut protéger les yeux. D'autant plus si leur acuité est faible. Ils seront “cuirassés” de lunettes aux verres filtrant les UV et l'éblouissement. De forme enveloppante, estampillées norme CE (Conformité européenne), niveau de protection 3 ou 4, les bonnes “solaires” filtrent 99 % des UV.

LA CHALEUR EMBUSQUÉE SOUS LE PARASOL

Plus que l'exposition au soleil, c'est la température qui risque d'incommoder les vacanciers. En particulier ceux qui se déplacent à l'aide d'un fauteuil roulant. En effet, l'assise capte et conserve longtemps la chaleur. Les zones

Grains de beauté ensoleillés = danger

En été, le soleil ne nous laisse pas de repos. En effet, l'impact de ses rayons sur un simple grain de beauté peut entraîner un mélanome, autrement dit un cancer de la peau à l'origine de cellules tumorales dans d'autres organes. En France, 8 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Détectée à temps, la maladie se soigne bien, mais un patient sur cinq développe une forme avancée, voire mortelle. Pallier son apparition s'avère donc indispensable.

Ainsi, les vacanciers à la peau claire doivent éviter le soleil, surtout s'ils ont subi de gros coups de soleil durant leur enfance. Même chose pour ceux dont la peau présente de nombreux grains de beauté (plus de 50) ou dont les antécédents familiaux ont révélé des cas de cancer de la peau. Par sécurité, en début, milieu et fin de saison estivale, il est fortement conseillé de passer en revue tous ses grains de beauté, même dans les cheveux, aidé d'un miroir et d'un tiers.

Le moindre changement de couleur, diamètre, contour ou épaisseur nécessite un dépistage rapide auprès d'un médecin ou dermatologue. Une auto-vigilance simple et salvatrice. Informations : **Association Vaincre le Mélanome** - 8, chemin de Maltaverne - 45230 Sainte-Geneviève des Bois <http://www.vaincrelemelanome.fr>