



PROTÉGER SA PEAU FRAGILISÉE EN ÉTÉ

ce qu'il faut retenir

www.reso-dermatologie.fr

L'été est souvent synonyme de liberté, de lumière, de baignades et de voyages. Mais pour les personnes atteintes d'une maladie de peau chronique, cette période peut aussi soulever des questions :

- Mon traitement supporte-t-il le soleil ?
- Puis-je me baigner en toute sécurité ?
- Comment gérer mes soins en déplacement ?

Ce guide vous propose des conseils concrets pour profiter pleinement de l'été tout en respectant votre peau et votre santé.

Le soleil, bénéfices ou risques ? [1]

L'exposition au soleil peut présenter un véritable atout pour les maladies cutanées :

- Elle stimule la **synthèse de la vitamine D** via les UVB, essentielle au bon fonctionnement du **système immunitaire** ainsi que la **fonction de barrière cutanée de la peau**.
- Elle a un effet **bénéfique sur l'humeur** via la régulation des rythmes circadiens et la production de sérotonine.
- Dans certaines affections cutanées, l'exposition modérée au soleil peut parfois **améliorer l'aspect de la peau**, du fait de l'action immunomodulatrice des UVB.

Cependant, ces bénéfices doivent être pondérés avec prudence.

Les peaux fragilisées présentent une **altération de la barrière cutanée**, une réactivité accrue au stress oxydatif et parfois une dépigmentation partielle, ce qui les rend **plus vulnérables** aux effets délétères des UV :

- Risque de coups de soleil.
- Inflammation ou poussées cutanées.
- Photosensibilisation induite par certains traitements.
- Vieillesse cutané prématuré.
- Risque accru de cancer cutané en cas d'exposition chronique ou intense.

Une photoprotection rigoureuse permet donc de tirer parti des bienfaits du soleil tout en limitant ses risques.

Les UV sont présents même par temps nuageux et peuvent traverser les vitres. Leur intensité varie selon :



L'heure



La saison



L'altitude



La réflexion des surfaces

Il en existe 3 différents types : [2]

UV - C	UV - B	UV - A
Complètement filtrés par la couche d'ozone de l'atmosphère • Les plus nocifs • Pouvoir d'altération sur les molécules biologiques. • Utilisés pour leur activité germicide dans es hôpitaux.	5% du rayonnement UV qui arrive à la surface de la terre • Activité biologique importante • Coups de soleil et inflammations • Cancers cutanés : affectent l'ADN des cellules	95% du rayonnement UV qui arrive à la surface de la terre • Effet bronzage immédiat • Vieillessement prématuré Rides • Déstructuration du derme et des propriétés mécaniques

Quelle crème solaire choisir ?

Les critères essentiels [3]

- **SPF 50+ :**
 - Protège efficacement contre les UVB.
 - Plus adapté aux peaux fragiles ou sensibles.
- **Mention "large spectre" :**
 - Garantit une protection contre les UVA également.
- **Formule haute tolérance :**
 - Sans parfum, sans alcool, hypoallergénique.
 - Texture adaptée à votre type de peau (crème, lait, gel, stick).
- **Filtres minéraux (physiques) :**
 - Recommandés pour les peaux réactives ou atopiques.
 - Moins de risques d'irritation comparé aux filtres chimiques.



Il n'y a pas de différence en terme d'efficacité !
C'est l'indice de protection solaire SPF, qui garantit l'efficacité

Les bons gestes avec la crème solaire [3]

- Appliquer **15 à 30 minutes avant l'exposition**.
- Utiliser une **quantité suffisante** (2 mg/cm² soit environ 1 cuillère à café pour le visage).
- **Renouveler toutes les 2 heures** et après baignade ou transpiration.
- **Protéger toutes les zones** exposées : visage, cou, oreilles, cuir chevelu, mains, pieds.

Comment se protéger autrement ?

Les vêtements anti-UV [4]

- Étiquette "**UPF 50+**" ou "anti-UV"
- Tissu **dense**, non transparent
- Couleur **foncée ou vive**
- Matière **synthétique** (polyester, nylon) > coton clair
- **Test maison** : si tu vois ta main à travers le tissu, la protection est faible.

Critère	SPF (Sun Protection Factor)	UPF (Ultraviolet Protection Factor)
Type de protection	Crèmes solaires	Vêtements, textiles
Rayons bloqués	Surtout UVB, partiellement UVA	UVA + UVB
Zone concernée	Peau exposée	Zones couvertes par les vêtements
Exemples de valeur	SPF 50 = bloque 98 % des UVB	UPF 50 = bloque 98 % des UVA et UVB
À renouveler ?	Oui, toutes les 2 h	Non, protection constante tant que porté
Influencé par...	Transpiration, eau, quantité	Tissu, couleur, état du vêtement

Autres protections :

- **Chapeau à large bord** : protège visage, nuque et cuir chevelu.
- **Lunettes de soleil UV400** : prévention des lésions oculaires.
- **Ombre** : rester sous un parasol, un arbre ou abri ombragé.

Prendre soin de sa peau après l'exposition

Hydratation externe

- Appliquer un **soin apaisant** et **émollient** après l'exposition pour :
 - **Restaurer** la barrière cutanée.
 - **Réduire les sensations de tiraillement** ou de brûlure.
 - **Prévenir les poussées inflammatoires**.

Hydratation interne [3]

- Boire **1,5 à 2 litres d'eau par jour**.
- Favoriser une **alimentation riche en antioxydants** (vitamine C, E, bêta-carotène) : fruits, légumes, huiles végétales.

Bibliographie

[1] Le soleil est-il bon pour la dermatite atopique ?

<https://www.associationeczema.fr/le-soleil-est-il-bon-pour-la-dermatite-atopique/#:~:text=Soleil%2C%20chaleur%20et%20hydratation%20de%20la%20peau&text=Or%20les%20personnes%20souffrant%20de,les%20signes%20de%20l'eczéma.>

[2] Rayonnements ultraviolets & santé

<https://www.anses.fr/system/files/AP2004et7183Sy.pdf>

[3] Attention protection solaire

https://dermato-info.fr/fr/les-conseils-dermato_tutos-peau/attention-protection-solaire_AFSSAPS?ss360SearchTerm=Crème%20solaire

[4] Habillez-vous pour vous protéger : 5 choses qui affectent la façon dont vos vêtements bloquent les rayons UV

<https://www.skincancer.org/fr/blog/dress-to-protect-5-things-that-affect-how-well-your-clothes-block-uv-rays/>



**Les maladies inflammatoires
chroniques de la peau notre mission,
Les patients notre priorité !**

Rejoignez-nous sur :



HappyReso



Collectif Skinpower