

# FUTURA

## Sea, Health and Sun : comment bien protéger sa peau cet été (La Santé Sur Écoute #5)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

*[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]*

Bonjour, ici Julie, votre rédactrice santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de la Santé sur écoute. Aujourd'hui, on discute soleil, UV, cancer et crème solaire. Comme d'habitude, n'hésitez à pas [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode de La Santé Sur Écoute.

*[Musique lo-fi au piano.]*

L'été vient tout juste de débiter et déjà des records de températures ont été battus en France le week-end dernier. Il a fait plus de 40 °C dans le Sud-Ouest. Un épisode de chaleur intense qui ne sera sûrement pas le dernier de l'été. Les rayons du Soleil sont bénéfiques pour notre moral et notre santé : grâce à eux, notre corps synthétise de la vitamine D. Mais comme toutes les bonnes choses, il ne faut pas en abuser. Une exposition prolongée au Soleil n'est pas sans risque pour la santé. Faisons le point ensemble sur les effets dangereux du soleil, et notamment des UVs, et sur les bons réflexes pour éviter les coups de soleil ou tout autre maladies plus sérieuses causées par notre étoile.

C'est quoi au juste les UV ? UV, c'est l'acronyme pour ultraviolet. Les UVs sont faits des mêmes particules que la lumière, les photons, mais leur longueur d'onde la rendent invisible pour les yeux humains. Si vous étiez un chat ou chien, vous pourriez les voir puisque leur œil est formé de telle manière à capter les rayons invisibles pour nous.

Le Soleil produit continuellement des UV, même quand il y a des nuages ou quand il ne fait pas beau. Ils sont de trois sortes ; les UVA, B et C. Les UVC sont bloqués par la couche d'ozone, mais les UVA et B la traversent. On estime que 95 % des UV qui nous touchent sont des UVA et que les 5 % restants sont des UVB.

Les UVA, dont la longueur d'onde est importante, pénètrent profondément la peau et sont responsables du bronzage, mais aussi d'un vieillissement cutané prématuré. Les UVB, de longueur d'onde plus faible, n'atteignent que les couches superficielles de la peau. Ils sont souvent responsables des coups de soleil et des brûlures. Si les effets sur la peau des UVA et des UVB sont différents, ils sont tous les deux dangereux à long terme.

*[Transition musicale.]*

En effet quand les UVs frappent les cellules, ils cassent littéralement l'ADN. Heureusement, nos cellules disposent de tout un tas de mécanismes pour réparer ces cassures qui mettent leur vie en danger. Mais quand les cassures s'accumulent lors des expositions répétées, il

n'est plus possible de les réparer, car elles sont trop nombreuses. Les cellules dégénèrent et se transforment en cancer.

Les UVs sont classés comme des cancérogènes avérés pour l'être humain depuis 2009. Ils sont responsables de plus de 80 % des trois types de cancer de la peau les plus fréquents : le carcinome basocellulaire, le plus diagnostiqué d'entre tous, mais qui est peu agressif (c'est typiquement un grain de beauté qui change d'aspect et devient cancéreux) ; vient ensuite le carcinome épidermoïde et pour finir le mélanome agressif, le plus dangereux des trois.

En France, 80.000 cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année, dont 70 % sont des carcinomes basocellulaires. Parmi ceux-là, on compte environ 15.000 mélanomes agressifs qui causent environ 1.900 décès chaque année.

*[Transition musicale.]*

Comment faire pour éviter d'en arriver là ? Le plus efficace est de limiter son exposition au Soleil durant les moments les plus chauds de la journée. Et pour se protéger des UV, la crème solaire est notre meilleure alliée. Il en existe de deux types : les crèmes à filtre minéral et les crèmes à filtre chimique. Les filtres minéraux peuvent être constitués d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane. Ces derniers sont réputés comme plus sûrs pour l'environnement et la santé que les filtres chimiques. Mais attention tout de même à bien vérifier la composition de la crème avant de l'acheter. L'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane ne doit pas être sous forme « nano » car, ces toutes petites molécules peuvent avoir des effets néfastes sur la santé qui ne sont pas encore bien compris par la science. Par précaution, il suffit de vérifier qu'il n'y ait pas la mention « nano » dans la liste d'ingrédients. Pour les filtres chimiques, il en existe 25 différents dont certains sont des perturbateurs endocriniens présumés et néfastes pour l'environnement. Je ne peux que vous conseiller d'être regardant.e.s sur la liste d'ingrédients avant d'acheter votre crème solaire. Des comparatifs ou des applications peuvent vous guider dans cet océan de noms obscurs. Je vous ai mis un lien dans la description pour vous aiguiller, car c'est le meilleur moyen de garder votre santé sur écoute !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi. Vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve très bientôt pour le prochain épisode de La Santé Sur Écoute. À la prochaine !