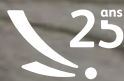


# den ins!der

n° 78 • Juin 2019

Plein soleil sur  
les festivals de l'été



Fondation  
Cancer

Info - Aide - Recherche



# Keep cool

L'été est pour beaucoup la plus belle période de l'année.  
Le soleil se couche tard, les températures dépassent les 25 degrés...  
On aime passer ses journées dehors.

Cela n'a rien d'étonnant car les rayons du soleil font produire à notre corps de la sérotonine, surnommée l'hormone du bonheur.  
De la bonne humeur et une succession de concerts en plein air, ne frise-t-on pas la perfection ?

**Pas tout à fait, hélas !**



**Car été chaud  
rime aussi avec :**

coups de soleil, insolations et coups de chaleur. Pour les éviter, ne sors pas sans protection.  
Voici quelques conseils à suivre dans le doute.



## Coup de soleil

Les dermatologues sont unanimes : les coups de soleil sont très mauvais pour la peau. D'abord, parce qu'on est rouge écrevisse et que la douleur peut même empêcher de bouger, mais aussi, ce que beaucoup ignorent malheureusement, parce que les rayons UV ne se contentent pas de brûler la peau et sont aussi à l'origine du cancer de la peau.



**Premiers secours :** ne pas rester au soleil. Rafraîchir les zones rougies avec un linge humide ou utiliser un accumulateur de froid, des glaçons placés dans une serviette. Couvrir entièrement les parties du corps concernées car tout rayon UV supplémentaire va sinon continuer à abîmer la peau et à aggraver le coup de soleil.



## Coup de bambou

Le soleil, s'il tape trop fort sur la tête, irrite les méninges et peut rapidement provoquer un coup de bambou. Les symptômes caractéristiques de l'insolation sont des maux de tête, parfois des nausées et des vomissements. Il n'y a normalement pas de fièvre.



**Premiers secours :** se réfugier à l'ombre ! Rafraîchir la tête avec précaution, prendre éventuellement une douche fraîche mais pas froide. Boire de l'eau et s'étendre. Prendre un antalgique (anti-douleurs) en cas de maux de tête.



## Coup de chaleur/ Insolation

Le coup de chaleur / l'insolation survient notamment lors d'un effort physique intense au soleil. La chaleur s'accumule dans le corps, la température dépasse les 40 degrés et la tension artérielle diminue. Des crampes peuvent accompagner l'épuisement extrême.



**Premiers secours :** se rendre rapidement dans une pièce sombre et fraîche. Boire par petites gorgées. Faire tomber la fièvre avec des linges humides et appeler un médecin d'urgence.

# L'autoprotection ?

## Une idée brillante !

**Les habitants des îles grecques savent que, peinte en blanc, leur maison garde moins la chaleur. Les surfaces claires reflètent en effet bien mieux la lumière du soleil. L'intérieur des bâtiments blancs si typiques des Cyclades conservent donc une fraîcheur agréable.**

La crème solaire a un effet similaire sur la peau. Elle protège les cellules cutanées des rayons UV trop agressifs. L'intensité de ces rayons varie selon les lieux, les moments de la journée, les saisons et bien sûr la météo. Elle est également plus importante à la montagne que dans les plaines, c'est pourquoi on bronze aussi l'hiver au ski.

Que sont au juste ces rayons ? L'abréviation UV ou rayon UV signifie rayon ultraviolet émis par le soleil. Nous y sommes exposés toute l'année et ils traversent les nuages et le verre.



# On distingue...

## Les rayons UVA

Les rayons UVA, à ondes longues, pénètrent la peau en profondeur et peuvent provoquer des allergies solaires, des taches pigmentées et un vieillissement cutané prématuré. De plus, à long terme, ils peuvent être responsables du cancer de la peau.

**Remarque :** une bonne protection solaire possède un filtre contre les UVA et les UVB.

## Les rayons UVB

Si tu as déjà eu un coup de soleil, c'était à cause des UVB, à ondes plus courtes. Bronzer est en fait un (vain) mécanisme de défense de la peau contre ces rayons, lesquels favorisent également le cancer de la peau.



# Joliment futé !

Bien souvent, la protection solaire n'est pas seulement vue comme une question de santé. Le critère esthétique joue un rôle presque plus important. Qui ne s'est jamais allongé au soleil pour être hâlé ? Pour autant, accepter de prendre un coup de soleil pour bronzer plus vite relève de l'inconscience...

Non, il n'est pas nécessaire de souffrir pour être belle ou beau. La peau a besoin d'environ trois jours avant de commencer à fabriquer de la mélanine, responsable du bronzage. Laisse-lui le temps de s'habituer au soleil et passe un peu de temps à l'ombre avant toute séance de bronzage.

Tout séjour au soleil entame ton capital soleil, qui est limité. Il faut donc avoir en tête les deux facteurs suivants :

## Temps d'autoprotection de la peau\* :

durée maximale durant laquelle tu peux rester au soleil en l'absence de protection solaire et de vêtement couvrant sans prendre de coup de soleil (les valeurs s'appliquent à l'Europe uniquement. Le temps d'autoprotection est par ailleurs nettement moins élevé au bord de la mer ou à la montagne.)

## Indice de protection (IP)\* :

temps supplémentaire que tu peux rester au soleil sans attraper de coup de soleil. Il ne s'applique qu'aux UVB.



# Bon à savoir

Combien de temps peux-tu rester au soleil ? Pour le savoir, il te faut multiplier ton temps d'autoprotection avec l'indice de protection de ta crème solaire puis diviser le résultat par deux. Tu obtiens alors la durée maximale que tu peux passer au soleil en minutes. Par exemple, avec un temps d'autoprotection\* de 20 minutes et une crème solaire IP 15...

... la formule est la suivante :

Ainsi, une fois ta crème solaire appliquée tu peux donc rester au soleil l'équivalent de **2 heures et demi**. Il ne s'agit pas pour autant d'aller au bout de ce délai, et il est impératif d'appliquer de nouveau de la crème. La transpiration, la baignade et les frottements involontaires font disparaître la crème solaire, même si elle est résistante à l'eau.

$$20 \times 15 / 2 \\ = \mathbf{150 \text{ min}} \\ \text{de bain de soleil}$$

\*Plus d'informations sur ton temps d'autoprotection : page 9.

## Attention :

Les zones sensibles telles que le nez, les oreilles, le décolleté, les épaules et le coup-de-pied ont besoin d'être convenablement protégés. Un baume à lèvres anti-UV s'impose, de même que des lunettes de soleil assurant une bonne protection et portant la mention « UV 400 », « 100 % UV » ou « CE ».



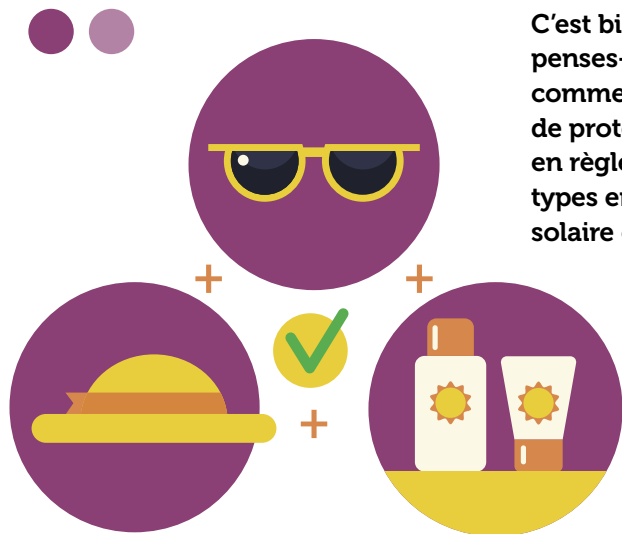
# C'est ton type !



Crèmes, laits, huiles, gels et même vaporisateurs...  
Il y en a désormais pour tous les goûts, toutes les occasions et dans tous les formats pour garantir à sa peau une protection solaire supplémentaire. En d'autres termes, plus personne n'a d'excuse pour sortir sans protection.

## Prends soin de toi

C'est bien joli, tout cela, penses-tu peut-être, mais comment connaître son temps de protection ? On distingue en règle générale quatre phototypes en termes de protection solaire optimale :



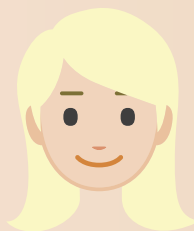




Type  
celtique

**Temps d'autoprotection :**  
**de 5 à 10 minutes**  
**Peau très claire, nombreuses**  
**taches de rousseur, cheveux blonds**  
**ou roux → IP 50+**

Le bronzage, c'est pour les autres...  
Pour ne pas attraper de vilain coup de soleil, le mieux pour toi est d'appliquer généreusement de la crème solaire et de porter des vêtements aussi clairs que possibles. Ne sors jamais sans te couvrir la tête.



Type  
nordique

**Temps d'autoprotection :**  
**de 10 à 20 minutes**  
**Peau claire, peu ou pas de taches**  
**de rousseur, cheveux blonds**  
**→ IP 30 à 50**

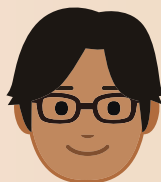
Tu as une peau très sensible. Évite d'aller en plein soleil et en tout cas de trop t'exposer. Une jolie paire de lunettes de soleil sur le nez, et en plus d'avoir l'air cool, tu seras bien équipé pour affronter les rayons UV.



Type  
intermédiaire

**Temps d'autoprotection :**  
**de 20 à 30 minutes**  
**Peau légèrement mate, cheveux**  
**blond foncé ou bruns → IP 30**

Tu as déjà remarqué qu'on pouvait avoir bonne mine même en restant à l'ombre. N'oublie quand même pas de te protéger du soleil, qu'il s'agisse de ta peau ou de tes cheveux, même si tu les as foncés.



Type  
méditerranéen

**Temps d'autoprotection :**  
**40 minutes**  
**Peau mate, cheveux bruns ou noirs**  
**→ IP 20**

L'été, le soleil, la plage... Aucun problème pour toi ! Les cheveux, la peau et les yeux foncés ne veulent pour autant pas être exposés tels quels aux rayons UV. Montre l'exemple et prouve que tu prends le sujet au sérieux.

**Attention !** Il est possible qu'aucune de ces catégories ne te corresponde parfaitement. Dans le doute et pour ne pas faire d'erreur, opte pour le phototype dont le temps d'autoprotection de la peau est le moins élevé.



# Avis aux amateurs de musique et de bronzette

Mieux vaut être bien équipé pour les événements en plein air, comme les festivals de musique sur plusieurs jours, de peur de voir la fête prendre fin avant même qu'elle n'ait commencé.



# Trucs et astuces

1

# Tu n'as ni foulard, ni casquette et tu n'aimes pas les chapeaux ? Bien entortillé autour de la tête, un t-shirt peut donner de l'allure et faire l'affaire.

2

# L'huile de coco solaire ? Comme toutes les huiles naturelles, elle ne peut remplacer que de façon limitée une crème solaire classique. L'huile de coco offre généralement un IP 10 au plus, alors qu'il lui faudrait être au minimum de 15.

3

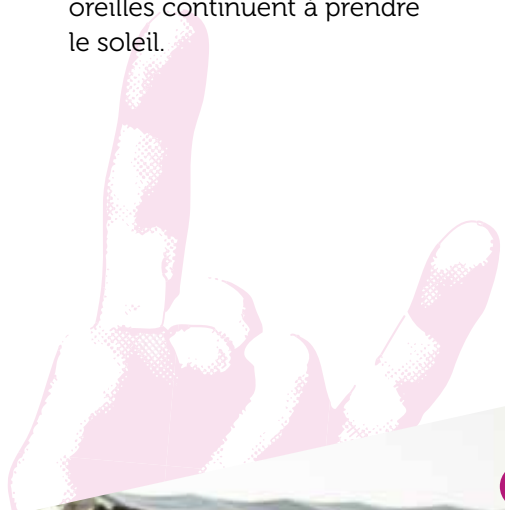
# N'emporte pas juste ta tente au camping ! Pense à prendre un parasol, c'est nomade et léger comme ton enceinte musicale.

4

# Ni bière, ni soda. Rien que de l'eau et beaucoup d'eau, surtout en période de canicule.

5

# Si les bouchons d'oreilles te permettent de protéger discrètement tes tympans de volume sonore trop fort, tes oreilles continuent à prendre le soleil.





# Guide des festivals



29.6

## Siren's Call Music & Culture Festival à Luxembourg

Pour danser toute la nuit, participer à des ateliers et visiter des installations, c'est ici que ça se passe !

**Artistes :** *Metronomy, Band Of Horses, Cat Power, Claire Laffut, Claire Parsons, C'est Karma, Flavien Berger, Grandbrothers, Idles, Raftside, The Holy, Uriel Barthélemi*

Pour plus d'infos : [www.sirensrecall.lu](http://www.sirensrecall.lu)





9-11.8

## E-Lake Festival à Echternach

Entrée libre. Un lac, deux scènes et trois jours de musique !

**Artistes :** Bosse, Motrip, Querbeat, De Läß, Brett, The Disliked, District 7, Heartbeat Parade, Wilczynski, Trappers, Edel Weis, Maka Mc, Le Vibe, Nicool, Cosmic Gate, Ben Nicky, Mark Sixma, Gayle San, Jay Deep, Waztoo, Netty Hugo, Danth b2b Youree, Al-x, Iq Talo, Krag, Amfa b2b IH4xx3R, Ronny Muller, Thierry\_W b2b Patrice, Annina b2b Lucia, Leon Peiya, Owsley b2b Junior, Fade, Benjamin Parx, Schöppe Siwen, Toxkäpp!, Steve R.I.O.T. b2b Dr. Gonzo

Pour plus d'infos : [www.e-lake.lu/fr](http://www.e-lake.lu/fr)

14-15.8

## MeYouZik Festival à Luxembourg

Entrée libre. Musiques du monde.

Pour plus d'infos : [www.luxembourg-city.com/fr/meyouzik](http://www.luxembourg-city.com/fr/meyouzik)





# Quiz pour ne pas te brûler les ailes



Réponds aux questions ci-après pour vérifier tes connaissances en matière de soleil.

**Pourquoi pas préparer son bronzage dans un solarium ?**

- Bonne idée    À éviter

À éviter ! Les lampes des solariums utilisent les UVA qui accélèrent le vieillissement cutané et peuvent favoriser le cancer de la peau à long terme. Par ailleurs, une peau bronzée n'est pas à l'abri des coups de soleil. Seuls les filtres anti-UV peuvent protéger.

**Peut-on additionner les indices de protection ?**

- Oui    Non

Non ! Appliquer deux fois successivement une crème IP 50 ne résulte pas en un IP plus longtemps au soleil.



**Pour les réponses :**  
*Retourner les explications*





**La crème solaire n'est pas instantanément efficace.**

Vrai  Faux

C'est vrai ! Il suffit d'attendre 20 minutes après l'application avant de pouvoir aller au soleil, sans oublier de remettre de la crème toutes les deux heures.

**La peau bronze même sous un indice de protection élevé.**

Vrai  Faux

C'est vrai ! Cela prend juste plus de temps. Une crème solaire IP 50 signifie que 97 pour cent des rayons UV sont bloqués. Un IP 50 protège à 98 pour cent.

**Les coups de soleil augmentent-ils le risque de mélanome malin ?**

Oui  Non

Oui ! Le risque d'avoir un mélanome malin avec le temps concerne spécifiquement les enfants et adolescents. L'exposition excessive au soleil est également nocive pour les personnes plus âgées.

**C'est le midi que les rayons UV sont les plus forts.**

Vrai  Faux

Vrai ! Donne une pause à ta peau entre 11 et 15 heures et reste à l'ombre.



# den ins!der

Abonnement gratuit

## Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.**

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Date de naissance ..... / ..... / .....

E-mail .....

**CONCEPTION ET TEXTE** : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

**RÉDACTION** : Christa Roth

Nous remercions le *Centre de Prévention des Toxicomanies (CePT)* et le service de prévention de la *Police* pour leur contribution scientifique.

**PHOTOS** : iStockphoto

**LAYOUT** : cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der  
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

