



# Fit for Finance

Le bulletin d'information de l'ASTF



## Le soleil, bénédiction ou malédiction?

**Depuis plusieurs décennies, être bronzé est synonyme d' être en bonne santé. En fait en termes médicaux, s'est plutôt le contraire!**

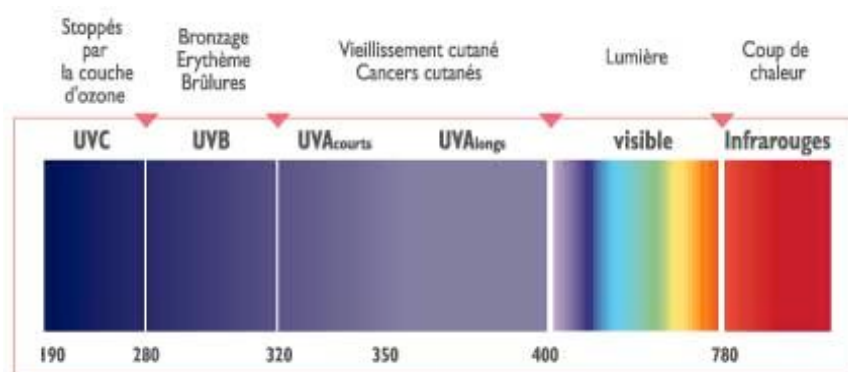
*Le soleil émet un spectre de rayonnement allant de l'infrarouge jusqu'à l'ultraviolet en passant par le spectre visible. Suivant la longueur d'onde, le rayonnement a un effet différent:*

*-les rayons infra-rouges sont chauffants*

*-le spectre visible a un effet anti-dépresseur*

*-les UVB activent la vitamine D.*

*Autre effet des rayons UV: le bronzage. Il s'agit en fait à la base d'une réaction de défense de notre peau face aux rayons UV qui provoquent mutations, immunosuppression et destruction collagène. Le bronzage est donc en quelque sorte «une cicatrice» résultant de l'exposition au soleil. Les mélanocytes situés dans la peau synthétisent sous l'effet des UV de la mélanine, un pigment cutané qui filtre les*



*UV et protège ainsi notre peau de leurs effets néfastes. Parallèlement la peau s'épaissit sous l'effet des UV ce qui amplifie l'effet protecteur.*

*Mieux on bronze, plus on est protégé des rayons UV. Les gens à la peau très claire ne sont pratiquement pas protégés du soleil et devraient de ce fait ne pas s'exposer du tout. Les cancers cutanés malins (mélanome) se retrouvent d'ailleurs pour 75 % chez ces personnes-là.*

*On a cru longtemps que seuls les rayons UVB*

*provoquaient le cancer cutané, d'où la croyance que les bancs solaires sont moins nocifs que le soleil lui-même. Or il n'en est rien: les UVA émis par les bancs solaires et le soleil sont autant cancérigènes que les UVB et agissent de surcroît plus en profondeur de la peau ce qui conduit au vieillissement prématuré de celle-ci. En plus le bronzage ainsi obtenu est une mauvaise protection car la peau ne s'épaissit pas sous la seule influence des UVA et sera donc plus vulnérable sous le vrai soleil*

# Le capital soleil

## La protection solaire

**Le temps pendant lequel nous pouvons nous exposer au soleil sans risque dépend de plusieurs facteurs: notre type de peau, le capital soleil, l'indice UV. Dans tous les cas de figure une bonne protection est indiquée!**

*Le capital soleil se définit par le temps total pendant lequel nous pouvons nous exposer lors de notre vie au soleil sans en garder des dommages irréparables. Il est un fait que nous sommes le plus exposés pendant notre enfance. Non seulement la peau de l'enfant est plus fine et donc moins bien protégée contre les UV, mais en plus c'est lors de notre enfance que la plupart d'entre nous passe le plus de temps à l'extérieur. Il est par conséquent primordial de bien protéger la peau des enfants. Les bébés ne doivent y être exposés du tout mais toujours être à l'ombre. Le jeune enfant sera le mieux protégé par un vêtement, un chapeau et un écran solaire FPS 40. Attention aux baignades, les UV traversent pour 40% l'eau jusqu'à une profondeur de 40 cm. Un seul T-shirt ne suffira pas pour protéger contre les coups de soleil lors de baignades prolongées sous un soleil battant. Il existe dans le commerce des vêtements spéciaux à maille*

*très dense pour se baigner en toute sécurité.*

*Le capital soleil dépend également de notre type de peau. Plus la peau est claire, moins grand sera le capital soleil. On estime qu'à 20 ans nous avons déjà utilisé la moitié de notre capital soleil! Il convient donc de se protéger efficacement chaque fois qu'on passe des journées à l'extérieur. Attention aux nuages, tous ne retiennent pas les UV. Les nuages fins en très haute altitude laissent passer les UV en grande majorité si bien qu'on peut facilement avoir un coup de soleil par temps couvert!*

*Autre facteur jouant sur le capital soleil: le type de peau. Le tableau ci-contre permet de connaître son type de peau et la protection adaptée. Attention aux écrans solaires: ils prolongent juste le temps d'exposition sans risque mais pas de façon indéfinie. Il convient quand-même d'appliquer les règles d'une bonne protection.*



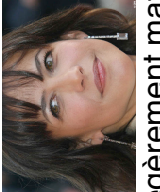


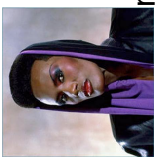
*Enfin dernier facteur important: l'indice UV. Il*

*dépend des nuages, de la réflexion par le sol, de l'altitude, de la latitude et bien entendu de la saison.*

*Chez nous le rayonnement UV est le plus important lors du solstice d'été. Ce qui veut dire qu'au mois de mai nous avons le même ensoleillement qu'au mois de juillet. Mais la température étant en général plus basse en mai, nous y prêtons moins attention, si bien que le risque de coup de soleil y est beaucoup plus élevé qu'au mois de juillet.*

*L'intensité de rayonnement augmente également avec l'altitude et ce à raison de 4% par 300 m. Si vous voulez vous baigner à l'abri il convient de choisir la mer morte qui se trouve à 300m en-dessous du niveau de la mer.*

*Plus la latitude se rapproche de l'équateur, plus le soleil s'intensifie à raison de 3% par degré de latitude. L'indice UV est donc le même à Naples qu'à New York puisque ces villes se trouvent sur la même latitude.*

Peau	 très claire	 claire	 légèrement mate	 mate	 très mate	 noire
tâches de rousseurs	toujours	parfois	non	non	non	non
cheveux	blonds ou roux	clairs ou châtain	bruns	bruns foncés ou noirs	noirs	noirs
yeux	clairs	clairs	clairs ou bruns	bruns	noirs	noirs
bronzage	jamais, coups de soleil sévères	très peu, coups de soleil sévères	bronzage progressif, coups de soleil moyens	bronzage rapide et profond, coups de soleil rares	toujours, coups de soleil très rares	coup de soleil jamais
<b>Type de peau</b>	<b>I ou très nord</b>	<b>II ou nordique</b>	<b>III ou européen</b>	<b>IV ou méditerranéen</b>	<b>V ou métissé</b>	<b>VI ou noir</b>
temps d'autoprotection	5-10 minutes	10-20 minutes	20-30 minutes	30-45 minutes	45-60 minutes	60-90 minutes
Protection solaire	ombre, vêtements couvrants, chapeau, lunettes de soleil UV 400	ombre, vêtements couvrants, chapeau, lunettes de soleil UV 400	ombre, chapeau, lunettes de soleil UV 400	chapeau, lunettes de soleil UV 400	chapeau, lunettes de soleil UV 400	chapeau, lunettes de soleil UV 400 en bord de mer ou en montagne
Facteur de protection	FPS ≥ 30	FPS ≥ 25	FPS ≥ 15	FPS ≥ 15	en bord de mer ou en montagne FPS ≥ 15	après une longue période sans exposition au soleil FPS 15



*La réflexion des rayons UV est un facteur important à considérer. Ainsi la neige reflète 80% des UV, le sable 20 % et l'eau 5%. Attention*

*donc lors du ski où le facteur altitude s'ajoute à celui de la réflexion! Attention aussi aux plages paradisiaques des Caraïbes où le facteur*

*latitude se rajoute à celui de la réflexion par le sable et la mer et où on peut brûler à l'ombre!*

## Les écrans solaires

*Les écrans solaires protègent des rayons UVB surtout. A l'achat il est donc important de vérifier qu'ils contiennent aussi une protection contre les UVA et*

*qu'ils sont résistants à l'eau ou hydrofuges.*

*En principe le facteur de protection FPS indique combien de temps on peut rester au soleil avec la crème sans brûler. Ainsi pour*

*une peau normale qui a une durée d'exposition de 15 minutes, un FPS 20 veut dire que la personne peut théoriquement rester  $15 \times 20 = 300$  minutes au soleil sans dommage.*

## L'indice UV

*L'indice UV indique l'intensité du rayonnement solaire et dépend des conditions météorologiques, de l'altitude, de la latitude et*

*de l'épaisseur de la couche d'ozone. On peut consulter l'indice UV sur pas mal de sites de météo, p.ex sur*

[www.alertes-meteo.com/cartes/index-uv.php](http://www.alertes-meteo.com/cartes/index-uv.php)

*Le tableau ci-dessous montre les précautions à prendre suivant l'indice UV.*

<b>Indice UV</b>	<b>Intensité</b>	<b>Protection</b>
1-2	faible	non nécessaire
3-5	moyenne	chapeau, lunettes, T-shirt, crème FPS 15
6-7	élevée	chapeau, lunettes, T-shirt, crème FPS 30
8-10	très élevée	chapeau, lunettes, T-shirt, crème FPS 30, ombre
11	extrême	rester de préférence à l'intérieur ou protection maximale