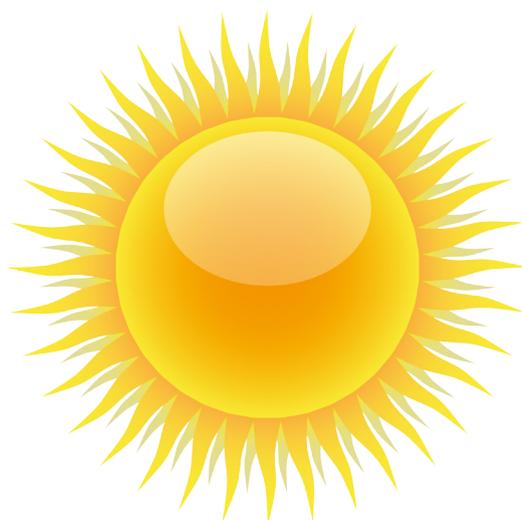




Le soleil et moi

Avec l'arrivée des beaux jours, l'exposition à la lumière du soleil est tentante. Elle présente cependant des risques, particulièrement pour les personnes transplantées chez qui les cancers de la peau sont nombreux (conséquence d'un système immunitaire affaibli). Voici quelques conseils utiles avant d'affronter l'été.

Chaque type de peau fabrique une quantité de mélanine (bronzage) et une couleur différente. Cette coloration de la peau est une réaction de défense de votre corps contre les rayonnements UV. Donc, et surtout en situation de baisse de vos défenses immunitaires, se protéger du soleil s'impose, quel que soit le type de peau, et parce que les UVA pénètrent tous les types de peau. En appliquant l'ensemble des mesures suivantes, vous préviendrez grandement l'apparition de cancers cutanés, mais également le vieillissement prématuré de votre peau et l'inflammation de vos yeux.



Protégez votre peau avec des vêtements adaptés

Les vêtements ont l'avantage d'assurer une protection constante sans nécessiter de réapplication. Attention, les tissus légers d'été n'offrent pas toujours une protection suffisante. La protection offerte par les fibres telle que le coton est moins bonne lorsqu'elles sont humides. Achetez donc des vêtements protecteurs, et n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Ne vous exposez pas à la mi-journée

Lorsque les rayonnements ultraviolets sont les plus forts. N'oubliez pas que plus la surface est lumineuse, plus le risque de renvoi des rayons du soleil est grand. On appelle ce phénomène la "réverbération" ou la "réflexion". La neige réfléchit 82 à 85 % des rayons, le sable 17 % et l'eau 5 %.



「 Le soleil et moi 」

Portez un chapeau à large bord

Il protégera vos yeux, vos oreilles, votre visage et votre nuque.

Portez des lunettes de soleil arrêtant 99 à 100% des rayonnements UV

Pour vous assurer de la qualité de vos verres, consultez l'étiquette avant de craquer pour la dernière paire à la mode.

Utilisez un écran ou une protection solaire



L'efficacité d'un écran solaire est désignée par son facteur de protection solaire, ou SPF. Cet indice traduit la durée pendant laquelle vous pouvez rester au soleil sans prendre de coup de soleil. Par exemple, si votre peau brûle normalement après 10 minutes au soleil, vous pouvez rester 15 fois plus longtemps au soleil, c'est-à-dire pendant 150 minutes, avec un écran solaire de facteur SPF 15.

Certains médicaments utilisés après une

transplantation rendant la peau plus sensible au soleil, il est conseillé à tous les patients transplantés d'employer un écran solaire possédant un facteur SPF de 25 ou plus. Attention : les facteurs SPF ne s'ajoutent pas. Si un écran de SPF 25 vous protège pendant 2 heures et que vous voulez rester plus longtemps, vous devez appliquer un produit d'indice supérieur et pas seulement une quantité supérieure de produit de SPF 25.

Fuyez les cabines de bronzage

Dans tous les cas, et quel que soit votre état de santé, ces UV artificiels sont dangereux. Loin de "préparer" la peau au soleil, ils renforcent le danger de cancers de la peau.

Examinez votre peau régulièrement

Si vous constatez des taches, grains de beauté ou autres marques inhabituelles sur votre peau, en particulier en cas de changement de taille, de forme ou de couleur, consultez votre médecin. De la même manière, tout bouton ou croûte ou plaie ne guérissant pas doit être montré à votre médecin.

Consultez régulièrement un dermatologue

Votre dermatologue doit examiner régulièrement l'ensemble de votre peau (au moins une fois par an) même si votre auto-examen vous paraît normal. La plupart des cancers de la peau peuvent ainsi être évités.