



**DOCTEUR BENTOUMI MIMI, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE INTERNE OPTION DERMATOLOGIE ET MÉDECINE ESTHÉTIQUE, AU SOIRMAGAZINE :**

# «Connaître son phototype permet de choisir une crème solaire adaptée»

Docteur Bentoumi Mimi, spécialiste en médecine interne option dermatologie et médecine esthétique, pratique de nombreuses techniques en dermatologie et médecine. Membre du Groupe Laser de la Société française de dermatologie et de l'Association française de médecine esthétique, Dr Bentoumi Mimi répond aux questions du «Soirmagazine» en donnant des conseils aux estivants afin de profiter des bienfaits du soleil et d'éviter les désagréments durant cette saison.

**Par Sarah Raymouche**

**Soirmagazine : Nos peaux réagissent-elles toutes de la même façon face au soleil ?**

**Dr Bentoumi :** Non, pas du tout. Bien au contraire, chaque peau a ses spécificités. La classification de la peau ou phototype permet de classer les individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition solaire. On identifie six types. Pour que les lecteurs puissent s'identifier, je vous donne leurs caractéristiques :

## **Phototype I**

Réaction au soleil : ne bronze pas, attrape systématiquement des coups de soleil.

Type : peau très claire, taches de rousseur, cheveux blonds ou roux.

## **Phototype II**

Réaction au soleil : bronze difficilement, attrape souvent des coups de soleil.

Type : peau très claire, cheveux blonds ou châains, des taches de rousseur apparaissent au soleil, yeux clairs.

## **Phototype III**

Réaction au soleil : a parfois des coups de soleil, bronze progressivement.

Type : peau claire, cheveux blonds ou châains.

## **Phototype IV**

Réaction au soleil : attrape peu de coups de soleil, bronze bien.

Type : Peau mate, cheveux châains ou bruns, yeux foncés.

## **Phototype V**

Réaction au soleil : a rarement des coups de soleil, bronze facilement.

Type : peau foncée, yeux foncés.

## **Phototype VI**

Réaction au soleil : peau foncée, n'a jamais de coups de soleil

Type : peau noire

Donc, les peaux claires ont besoin d'une protection plus élevée contre les UV que les peaux mates. Elles sont plus sensibles au soleil et ont plus de risque d'avoir un cancer de la peau. Les peaux foncées possèdent une plus grande quantité de mélanine qui filtre naturellement les UV.

Il faut dire aussi que connaître son phototype permet de choisir une crème solaire adaptée.

**Pourquoi et comment protéger les enfants du soleil ?**

C'est une question très importante à laquelle les adultes devraient penser assez régulièrement et non pas uniquement

durant l'été. En effet, l'enfance paraît être une période cruciale pour le développement ultérieur des cancers cutanés comme le mélanome mais aussi probablement de certains carcinomes, les plus fréquents de tous les cancers.

50% des enfants de 3 à 12 ans passent plus de 6 heures par jour à l'extérieur et 90% d'entre eux avaient eu des coups de soleil. Si la plage ou la piscine représentent, certes, de hauts lieux d'exposition, c'est au cours des jeux à l'extérieur et de la pratique de sport que l'enfant passe le plus de temps dehors.

Le risque le plus important et à gravité immédiate pour un enfant en très bas âge est le coup de chaleur non pas dû aux ultraviolets (UV) solaires mais aux infra-rouges du spectre solaire.

Pour l'éviter, il ne faut jamais laisser un nourrisson au soleil direct bien sûr, limiter la durée de l'exposition, éviter le séjour extérieur les jours fortement ensoleillés (par exemple à la plage) et en été, éviter les expositions aux heures où l'émission lumineuse est la plus forte, c'est-à-dire entre 12h et 16h, ne pas trop le couvrir et le réhydrater régulièrement.

La seconde est que les parents ne doivent pas limiter pour leurs enfants (comme pour eux-mêmes au demeurant) les mesures de photoprotection aux vacances à la mer ou au bord d'une piscine, mais les appliquer à toutes les activités extérieures.

La photoprotection de l'enfant passe par le respect le plus strict possible de l'évitement des heures d'exposition les plus «chaudes» et une photoprotection vestimentaire rigoureuse.

Sans tomber dans le travers de la baignade en tee-shirt, dès celle-ci terminée, l'enfant doit se remettre à l'ombre ou remettre des vêtements qui couvrent le tronc et le haut des cuisses ainsi qu'une casquette ou un chapeau.

Les produits de protection solaire ne doivent être qu'un appoint pour les zones mal protégées par les vêtements.

Le choix pour un enfant doit se tourner le plus souvent vers les produits de classe haute et, lors d'expositions très intenses (séjour en montagne ou sous les tropiques), vers les produits de classe très haute. Le choix de la forme galénique dépend de la zone d'application : les crèmes sont très bien adaptées pour le visage, le sont moins pour le corps pour lequel sont préférés, pour les qualités d'étalement, les laits.

Le produit doit être très régulièrement renouvelé en particulier après un bain et, répétons-le, son usage ne doit pas se limiter aux vacances d'été mais s'étendre à toutes les situations, tout au long de l'année où l'enfant est à l'extérieur un jour ensoleillé. Pour les enfants très sensibles au soleil, atteints de pathologie solaire ou ayant parmi



Photos : DR

leurs ascendants ou leur fratrie des sujets ayant développé un mélanome, des conseils de photoprotection doivent être pris auprès d'un médecin.

Enfin, un enfant ne doit jamais séjourner au soleil sans porter de lunettes de protection solaire efficaces.

**Comment protéger les grains de beauté du soleil ?**

Le grain de beauté, s'il est une lésion bénigne, peut parfois cacher un cancer de la peau surtout chez certains patients à risque. Une surveillance régulière est donc impérative chez ces patients à peau claire, surtout s'ils ont beaucoup de grains de beauté ou subi une exposition solaire excessive.

Il faut se protéger contre les expositions solaires excessives. La photoprotection efficace comporte une protection physique (par des vêtements, chapeau et parasol) et l'utilisation de crèmes solaires. Il ne faut pas négliger les expositions solaires indirectes (reflet du soleil sur les surfaces claires comme le sable).

Les règles de bonne conduite au soleil s'appliquent à tout le monde, en particulier aux enfants, et à plus forte raison aux sujets de phototype clair et aux personnes ayant un grand nombre de grains de beauté atypiques. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas aller en vacances au soleil. Cela implique tout simplement d'éviter les bains de soleil et brûlures solaires.

Le bronzage volontaire est formellement proscrit — même après application d'une crème solaire.

Il faut protéger la peau par des vêtements et n'oublier pas le chapeau à rebord pour protéger le visage, le cou et les oreilles ; porter des lunettes solaires protectrices ; appliquer une crème solaire de fort indice sur les zones découvertes toutes les deux heures et après chaque baignade ; éviter le soleil et la plage pendant les heures d'ensoleillement fort (11h-16h) ; se mettre à l'ombre en 11h et 16h ; arrêter l'exposition solaire avant que la peau ne rougisse ou brûle ; choisir un écran avec une fort indice de protection SPF (SPF 50 ou

plus) pour se protéger contre les UVB, et contre les UVA (logo en

forme de cercle ou 4-5 étoiles UVA) ; appliquer l'écran 15 à 30 minutes avant l'exposition solaire, réappliquer toutes les 2 heures et immédiatement après une baignade, une transpiration abondante ou un séchage à l'aide d'une serviette. Les écrans Daylong extrême ont bénéficié d'études scientifiques qui démontrent leur intérêt dans la prévention du cancer de la peau. Garder les bébés et les enfants à l'abri du soleil, ils doivent toujours porter un vêtement anti-UV et un chapeau, particulièrement en cas de baignade (body anti-UV). Les crèmes solaires ne doivent pas être utilisées comme une alternative à la protection vestimentaire et l'ombre. Elles offrent une protection additionnelle.

Aucune crème solaire n'assure une protection à 100%. Les crèmes solaires ne sont pas destinées à éviter le coup de soleil en cas de bain de soleil — ceux-ci doivent simplement être proscrits. Consulter un dermatologue pour tout changement d'aspect d'un grain de beauté ou l'apparition d'un grain de beauté suspect.

**Comment choisir une bonne crème solaire (indice) et comment l'appliquer ?**

Bien que très agréables et bénéfiques par certains aspects (synthèse de vitamine D, action antidépressive...), les expositions solaires répétées sont malheureusement responsables de la majorité des cancers cutanés et du vieillissement cutané.

On admet aujourd'hui que les ultraviolets A et B participent à parts égales dans l'apparition de ces dommages UV-induits.

Les produits de protection solaire ne bloquent jamais le rayonnement UV à 100% et leurs bénéfices en termes de protection contre les cancers cutanés dans les conditions de la vie réelle ne sont à ce jour pas démontrés. Ils ne doivent donc en aucun cas permettre de prolonger les expositions solaires. En effet, les produits de protection solaire ont aujourd'hui atteint des qualités technologiques apportant une protection très efficace contre le coup de soleil donnant au consommateur un sentiment de fausse sécurité vis-à-vis des dommages à long terme (cancers et vieillissement cutané). ■

