

Protéger sa peau du soleil pendant un traitement



Vous suivez un traitement qui rend votre peau plus à risque si vous allez au soleil. Cette fiche vous explique les précautions à prendre.

Pourquoi dois-je prendre des précautions ?

Certains traitements rendent la peau plus sensible aux rayons du soleil, même chez les personnes qui n'ont jamais de coups de soleil. Ils peuvent même augmenter le risque de développer un cancer de la peau. C'est le cas :

- > des médicaments antirejet après une greffe d'organe
- > de la radiothérapie ou de la chimiothérapie pour traiter un cancer
- > de certains antibiotiques

Quels sont les risques si on ne se protège pas ?

La peau peut réagir aux rayons du soleil par une douleur qui ressemble à celle d'un coup de soleil, mais plus forte. Cette douleur peut survenir après seulement quelques minutes au soleil.

Quelles précautions dois-je prendre ?

Respectez les conseils suivants pendant toute la durée de votre traitement et jusqu'à au moins 1 semaine après la fin du traitement. Ensuite, suivez les indications du médecin ou du pharmacien.

Les rayons du soleil causent aussi des dommages en hiver. Il faut donc prendre ces précautions été comme hiver.

Si vous prenez des médicaments antirejet, ces précautions seront nécessaires à vie.

CRÈME SOLAIRE

La crème solaire bloque les rayons du soleil et protège la peau. Il est donc très important de bien en appliquer lors de vos activités à l'extérieur (ex. : vélo, pique-nique, randonnée).

- > Choisissez une crème :
 - avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 et, si possible, de 60
 - qui protège contre les 2 types de rayons ultraviolets dangereux (UVA et UVB)
 - qui résiste à l'eau
 - avec le logo de l'Association canadienne de dermatologie (ACD/CDA)



Demandez conseil à votre pharmacien si vous avez besoin d'aide pour faire un choix.

- > Appliquez-la 15 à 30 minutes avant de sortir dehors. Cela laisse le temps à votre peau de l'absorber.

- > Mettez de la crème sur :
 - les bras
 - les oreilles
 - le visage
 - le nez
 - le crâne (si vous n'avez pas de cheveux ou s'ils sont fins)
 - la nuque
 - les mains
 - le devant et le derrière des jambes
 - les pieds

Sur vos lèvres, appliquez un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30.

- > Mettez assez de crème solaire pour bien protéger votre peau. Il faut environ 1 cuillère à thé pour couvrir le visage et le cou, et 3 cuillères à soupe pour couvrir tout le corps.
- > Mettez de nouveau de la crème :
 - toutes les 2 heures si vous restez dehors
 - après une baignade



- si vous avez été mouillé ou si vous avez beaucoup transpiré, même si votre crème solaire résiste à l'eau.
- > Apportez assez de crème solaire pour toute la durée d'un voyage. Les produits trouvés à l'étranger pourraient être de moins bonne qualité.

N'utilisez pas une crème solaire périmée : elle risque d'être moins efficace.

EXPOSITION AU SOLEIL

- > Évitez d'être au soleil quand les rayons sont les plus forts (entre 10 h et 16 h).
- > Restez à l'ombre autant que possible (ex. : sous un arbre ou un avant-toit). Cela aide, mais sans crème solaire, on peut quand même attraper un coup de soleil à l'ombre.



Les rayons du soleil peuvent causer des dommages à la peau même lorsqu'il y a des nuages. Ils peuvent aussi passer au travers des vitres de la maison ou de la voiture. Soyez toujours vigilants!

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Les vêtements vous protègent mieux que la crème solaire.

- > Lorsque la température le permet, portez des vêtements longs (chandails à manches longues, pantalons) et faits en tissu aux mailles serrées (ex. : polyester tissé serré). Les rayons du soleil passent moins au travers de ces tissus.

Si vous pouvez voir à travers votre vêtement, il y a des risques qu'il ne vous protège pas assez.

- > Les vêtements foncés et ceux en polyester protègent mieux du soleil.
- > Portez des lunettes de soleil qui filtrent les rayons ultraviolets à 99 % ou à 100 %. Lors de l'achat d'une paire de lunettes de soleil, cherchez la mention « UV400 » ou « protection UV à 100 % ».
- > Portez des chapeaux avec un rebord large d'au moins 7,5 cm (3 pouces) (ex. : panamas). Les casquettes ne protègent pas la nuque et les oreilles comme un chapeau.



AUTRES PRÉCAUTIONS

Il est fortement conseillé d'éviter :

- les traitements au laser (ex. : épilation au laser)
- le bronzage
- les salons de bronzage
- l'huile à bronzage

Ils pourraient abîmer votre peau.

Évitez aussi le tabac. La fumée de cigarette augmente les risques de cancer de la peau.

Que faire en cas de coup de soleil?

Mettez à l'endroit touché une compresse froide et de la crème hydratante.



Quels signes dois-je surveiller?

Avisez votre médecin de famille, votre dermatologue ou votre pharmacien dès que vous avez sur votre peau :

- une tache foncée
- un grain de beauté de forme étrange
- de la douleur ou une bulle d'eau (cloque) à l'endroit d'un coup de soleil

N'arrêtez pas votre traitement ou la prise de vos médicaments tant que vous n'avez pas eu l'avis d'un professionnel de la santé.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca