

COUP DE SOLEIL UNE ROUGEUR À ÉVITER

Trop souvent encore débarquent à l'officine des personnes rouge écarlate au niveau de la démarcation nette du t-shirt ou du short ! Si la prévention reste la meilleure arme, des gestes sont à conseiller pour apaiser cette peau cuisante.

Par Chloé Joreau

Le coup de soleil apparaît après une exposition trop intense ou trop prolongée au soleil. La peau devient érythémateuse et la douleur est « cuisante ». S'il concerne plus fréquemment les personnes à phototypes clairs, la vigilance est de mise pour tous.

LES UVB EN TORT

La forte énergie dégagée par les rayons UVB est responsable des processus de mélanogénèse et de pigmentation retardée communément appelés « bronzage », mais elle peut aussi endommager les cellules de l'épiderme. Les photons absorbés sont susceptibles de créer des lésions au niveau des membranes cellulaires et provoquer leur nécrose. Les cellules altérées libèrent alors des médiateurs de l'inflammation à l'origine des rougeurs et douleurs caractéristiques du coup de soleil. Dans les jours qui suivent, la peau desquame en lambeaux et laisse une surface fragilisée et dépigmentée.

À SAVOIR Les UVB peuvent créer des lésions directes au niveau de l'ADN, et contribuent à la formation de cellules cancéreuses. Les UVA eux n'atteignent pas directement l'ADN, mais sont à l'origine de la formation de radicaux libres dans les cellules, eux-mêmes agressifs vis-à-vis de notre matériel génétique.

SOULAGER LA PEAU ÉCHAUFFÉE ET FRAGILISÉE

L'exposition au soleil vient agresser l'épiderme et le laisse déshydraté, échauffé et fragilisé. Phénomène qui peut d'ailleurs facilement être amplifié l'été par le sel de la mer, le chlore des piscines et le vent. « **Le rôle d'un bon après-soleil est d'apaiser, d'hydrater et de nourrir la peau. Ces trois propriétés ont pour objectifs de réparer l'épiderme qui a été fragilisé, et également de le renforcer vis-à-vis des agressions à venir** », explique Chloé Volant, manager R&D chez Bioregena.

Même son de cloche pour Alexandra Bugaut, responsable R&D au laboratoire Cooper. Le soin après-soleil doit proposer trois allégations indispensables : « **hydratation immédiate et longue durée, réparation cutanée et apaisement. Un effet frais instantané est aussi recherché pour limiter la sensation d'échauffement, avec par exemple une galénique riche en eau pour plus de fraîcheur lors de l'application sur la peau** ».

Pour s'assurer de ces propriétés, la responsable galénique recommande de rechercher dans la composition du soin « *des humectants (glycérine, acide hyaluronique, aloe vera, panthenol...)* et des émoullients (huiles végétales...) qui vont permettre de capter l'eau et de l'empêcher de s'enfuir à nouveau. Sans oublier des actifs apaisants (extraits de plantes comme le calendula, allantoin, bisabolol...) ».

3 personnes sur 4 déclarent brûler lors d'une première exposition.

Source : Santé publique France, 2018.

RÉGÉNÉRER LA BARRIÈRE CUTANÉE

C'est la perte insensible en eau (PIE) qui est mesurée pour s'assurer de l'efficacité du soin. Mesurer avant et après l'utilisation du produit (à J0 et J30), « **cette PIE retranscrit l'effet du soin sur la cohésion entre les cellules de la peau et donc son action réparatrice de la barrière cutanée et son effet régénérant** », précise Chloé Volant.

Pour Alexandra Bugaut, le choix de la galénique a aussi son importance : « **elle doit être facile à appliquer, pénétrer vite, être non collante et non grasse pour rendre possible un rhabillage rapide** ». À ce titre, la brume réparatrice OsmoSoft est particulièrement adaptée (lire encadré).



GETTY IMAGES

47 % de la population

estiment que si les coups de soleil de l'enfance sont bien soignés, ils sont sans conséquence à l'âge adulte.

Seules 4 personnes sur 10 appliquent de la crème solaire toutes les deux heures.

2 nouveautés sur le banc d'essai

OsmoSoft Brume réparatrice COOPER

La composition de la brume OsmoSoft Réparateur cutané diffère de l'hydrogel avec la présence notable de panthénol 5 %, d'acide hyaluronique, d'Aloe vera et d'allantoïne.

Le + : la galénique en brume permet d'appliquer la solution directement sur la zone rougie sans l'étaler. Le bon compromis pour éviter de trop toucher la zone échauffée. Ultra-pratique, elle s'utilise aussi la tête en bas (idéale pour les zones plus difficiles à atteindre).

Le - : présence d'alcool et non conseillé aux enfants de moins de 3 ans.

**Flacon : 150 ml
PPC : 11,90 €**

Crème régénérante BIOREGENA

Plus qu'un lait après-soleil, cette crème régénérante propose une galénique contenant des phospholipides comme agent émulsionnant (constituant de la bi-couche lipidique de la peau) pour une meilleure tolérance et une meilleure pénétration des actifs.

On y trouve du jus d'Aloe vera (apaisant et hydratant), du beurre de karité (nourrissant et protecteur) et de l'huile de jojoba sélectionnée pour sa composition proche du sébum humain. « À nouveau pour une totale affinité avec la peau, comme le détaille Chloé Volant. Notre innovation réside dans la présence de cellules souches de cactus Nopal aux propriétés antioxydantes et apaisantes en jouant sur la libération des interleukines médiateurs de l'inflammation ».

Le + : une gamme haute tolérance dont sont éliminés tous les ingrédients connus pour leur potentiel irritant ou allergisant (alcool, huile de fruit à coque, parfum, huile essentielle...).

Le - : une texture enveloppante peut-être moins attendue sur un soin après-soleil.

Tube : 150 ml / PPC : 15, 90 €



MOTIF DE CONSULTATION

Si le coup de soleil est facilement pris en charge à l'officine, il faut savoir reconnaître les signes d'alerte qui invitent à une consultation chez le médecin : présence de cloque et d'un érythème supérieur à la moitié de la paume de la personne, signes d'insolation, grande étendue du coup de soleil, population fragile comme nourrisson ou jeune enfant. Le pharmacien pourra aussi s'enquérir de la consommation ou non de médicament photosensibilisant.

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Aujourd'hui, il est clairement identifié que les coups de soleil répétés et particulièrement dans l'enfance, sont un facteur de risque de cancer de la peau. Toute occasion est donc pertinente pour rappeler aux patients les règles d'exposition au soleil afin de limiter le risque de coup de soleil et réduire ainsi le nombre de cancers de la peau. ■