

# Vitiligo, psoriasis: Comment bien protéger votre peau du soleil?

Sylvie Legenne

Les premiers rayons de soleil pointent leur nez et l'approche des beaux jours nous pousse à sortir, à porter des vêtements plus légers, nous exposant aux regards des autres, ce qui peut susciter une certaine appréhension. Si les bienfaits du soleil sont scientifiquement prouvés sur la santé de nos os, sur notre immunité ou encore connus comme booster de moral, l'exposition au soleil a aussi des effets néfastes pour la peau. Il faut donc apprendre à s'en protéger pour profiter de ses bienfaits en toute tranquillité, particulièrement lorsqu'on a la peau plus fragile et que l'on présente un Psoriasis ou un Vitiligo.

## **Psoriasis: Le soleil est votre allié (mais avec modération)!**

Si le soleil a des effets bénéfiques sur le psoriasis et peut en améliorer son aspect, il faut néanmoins respecter certaines règles car toute exposition excessive causant brûlures ou irritations peut aggraver les lésions, favoriser le vieillissement de la peau et les risques de cancers de la peau. Profitez du soleil mais protégez-vous soigneusement.

## **Vitiligo – apprivoisez le soleil!**

Si le psoriasis s'améliore au soleil, le vitiligo, quant à lui, n'aime pas trop les rayons UV. Dépourvues de mélanocytes, les zones atteintes de vitiligo sont incapables de créer de la mélanine. Et sans mélanine, la peau brûle ! Ces zones devront donc être couvertes et protégées intégralement lors de vos expositions à l'extérieur (que le temps soit ensoleillé ou non, été comme hiver) et ce d'autant plus sur les

zones atteintes. Ne fuyez pas le soleil, il est bon pour le moral, mais protégez-vous en toutes circonstances.

## **Bien choisir sa protection solaire**

Un produit solaire est composé d'un mélange d'huile, d'eau, de filtres ultraviolets et autres additifs assurant sa stabilité, sa conservation et une texture agréable à l'application. Le choix de votre produit solaire sera crucial pour assurer une protection optimale de votre peau sensible. Ne lésinez pas sur la qualité.

## **Crème, huile, lait, brume – lequel choisir?**

La multitude d'options sur le marché des crèmes solaires peut nous laisser perplexe. Pour le vitiligo ou le psoriasis, la formule la plus tolérante avec une longue tenue sera recommandée. La crème en l'occurrence, de par sa texture plus onctueuse, possèdera une meilleure tenue sur la peau. Elle conviendra donc parfaitement à votre peau sensible. Le lait solaire est aussi une bonne alternative. Il pénètre plus facilement sans former de film gras sur la peau. Évitez toutefois les sprays ou brumes, car on a tendance à moins en mettre et à mal l'étaler. La texture fluide de l'huile sera à éviter: offrant une protection souvent très basse, elle s'adresse principalement aux peaux hâlées et non sensibles.



### **Le SPF ou facteur de protection solaire – SPF 50+ + à large spectre UVA+UVB**

De l'anglais Sun Protection Factor – Le facteur de protection solaire (FPS) est une mesure de la quantité d'énergie solaire (rayonnement UV) nécessaire pour produire des coups de soleil sur la peau protégée (c.-à-d. en présence d'un écran solaire) par rapport à la quantité d'énergie solaire nécessaire pour produire des coups de soleil sur la peau non protégée. Plus ce dernier est élevé, plus il protégera votre peau et inversement. Dans le cas d'une peau sensible, la protection maximale SPF 50 sera de mise, en vérifiant bien que le produit offre une protection à large spectre UVA + UVB.

### **Water-résistant – l'indispensable**

La résistance de votre soin solaire à l'eau est un facteur crucial et non négociable dans votre choix. En effet, cela permet une protection optimale de votre peau durant vos baignades. N'oubliez pas de vous rincer à l'eau claire en sortant de l'eau et de ré-appliquer votre protection solaire sur peau sèche tout de suite après.

### **Filtres chimiques versus minéraux?**

Les produits solaires contiennent des filtres pour protéger la peau des rayons solaires: ces filtres peuvent être minéraux ou chimiques. La plupart des produits solaires sur le marché contiennent des filtres chimiques qui pénètrent dans la peau et absorbent les UV. Leur texture est légère et fluide apportant un certain confort d'application. Ils conviennent à tous les types de peaux mais peuvent néanmoins être irritants, allergisants pour les peaux les plus sensibles. Ils sont aussi soupçonnés d'avoir un impact négatif sur l'environnement (destruction des micro-algues dont se nourrissent les coraux). Pour les peaux les plus sensibles, on préférera donc les produits solaires contenant des filtres minéraux (dioxyde de titane ou oxyde de titane). Ces filtres restent à la surface de la peau et agissent comme un bouclier en reflétant les rayons UV tel un miroir. Leur tolérance est optimale et ils sont plus respectueux de l'environnement (bien que leur parfaite éco-responsabilité soit encore à démontrer). Leur bémol: ils peuvent laisser un léger film blanc sur la peau après application. Ils sont à privilégier pour les peaux les plus fragiles.



## Quelques conseils pour passer un bon été

### Le soleil et mon psoriasis

- **Choisissez une protection solaire adaptée à votre type de peau** et offrant un indice de protection SPF 50 pour les premiers jours d'exposition et ensuite au minimum un indice 30 quand la peau est préparée. Appliquez-le sur chaque zone du corps exposée et en particulier sur les zones atteintes. Assurez-vous que cette protection filtre les UVA (logo UVA encerclé sur le tube).
- **Renouvelez l'application** de votre protection solaire toutes les 2 heures ou après chaque baignade, même si elle est résistante à l'eau.
- **Évitez toute exposition** aux heures où le soleil est au zénith car ses rayons sont les plus agressifs – entre 12 et 16h.
- **Exposition progressive** – Ne vous exposez que 30 min les premiers jours d'exposition puis suivant l'évolution de votre peau, vous pouvez augmenter la durée d'exposition afin de bien préparer votre peau et éviter tout érythème ou brûlure.
- **Question baignade** – L'eau de mer salée ou l'eau chlorée de la piscine peuvent irriter les zones de peau lésées. Préférez une baignade de courte durée puis rincez-vous bien à l'eau douce dès votre sortie de l'eau.

Séchez votre peau en tapotant avec la serviette (évitiez de frotter), puis renouvelez l'application de votre protection solaire tout de suite après sur peau sèche ou appliquez un soin hydratant si votre séance d'exposition est terminée.

### Le soleil et mon vitiligo

- **Faites du parasol votre compagnon.** Préférez l'ombre mais n'oubliez pas que ce que ce n'est pas parce que vous êtes à l'ombre du parasol que vous ne recevez pas de rayons UV.
- **Appliquez une protection solaire adaptée à votre type de peau et de SPF 50** toutes les 2 heures sur les zones exposées.
- **Portez une protection vestimentaire** – vêtements anti-UV ou des tissus épais comme le coton et de préférence de couleurs foncées. Les vêtements de couleurs claires offrent une protection plus faible. N'oubliez pas de couvrir vos mains, ayez toujours avec vous un petit foulard pour les protéger discrètement (surtout quand vous êtes en voiture – on a tendance à oublier que les UVA traversent les vitres). Faites preuve de créativité, trouvez votre style et conciliez protection et élégance: chemises à manches longues transparentes (mousseline...), foulard autour du cou, chapeau à large bord, lunettes de star.

- **Appliquez votre protection solaire en couche épaisse**, en insistant sur les zones dépigmentées et sensibles (contour des lèvres, contour des yeux)
- **Évitez toute exposition entre 12 et 16h.**
- **Exposition progressive** – Ne vous exposez que 2 à 15 min les premiers jours jusqu'à atteindre un léger rosissement des plaques blanches de vitiligo.
- **Protégées les zones dépigmentées** dès les premiers rayons, même si le soleil n'est pas fort. Ces zones dépigmentées sont beaucoup plus sensibles et le moindre coup de soleil peut présenter un risque accru de cancer de la peau.
- **Renouvelez l'application** de votre protection solaire toutes les 2 heures ou après chaque baignade même s'il est résistant à l'eau.

### **Recommandations générale – vitiligo et psoriasis**

- **Protégez-vous toute l'année** – Lorsque l'on souffre d'une pathologie de la peau, il faut en prendre soin toute l'année (plage, piscine, ski, balade, en ville, etc.). N'attendez donc pas d'être allongé sur votre transat pour protéger votre peau du soleil.
- **Réhydratez votre peau après toute exposition** à l'aide de soins après-solaires compatibles avec votre peau sensible. N'hésitez pas à appliquer ce soin en couche épaisse tel un masque sur les zones qui ont pu rougir, pour bien hydrater votre peau assoiffée.
- **Buvez** au minimum 1,5l d'eau par jour – l'hydratation de votre peau se fait aussi et surtout de l'intérieur. (Attention à l'insolation)

- **Alimentation ultra-vitaminée et hydratante** – Composez également vos plats et smoothies d'aliments riches en eau tels que la tomate, la pastèque, le melon et le concombre, très en vogue à la saison estivale, et également très riches en vitamines, notamment en pro vitamine A aux effets réparateurs pour la peau.
- **En cas de doute**, demandez conseil à votre médecin.

### **Mais alors quel soin solaire choisir pour ma peau?**

En résumé, la protection solaire privilégiée, que vous ayez un psoriasis ou un vitiligo, est une crème à indice de protection 50, à large spectre de protection UVA & UVB water-résistante (résistante à l'eau) contenant de préférence des filtres minéraux. Pour une application optimale, appliquez votre protection solaire 30 minutes avant l'exposition et en quantité suffisante sur toutes les parties du corps, sans oublier les oreilles, la nuque et les pieds qui sont souvent négligés lors de l'application et surtout, surtout ré-appliquez votre produit toutes les 2 heures et après chaque baignade, même si votre produit est water-résistant. **Faites de votre produit de protection solaire, votre nouveau compagnon de route pour passer un bon été.**