

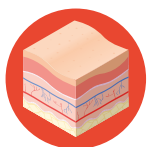
FICHE CONSEILS

PRÉPARER SA PEAU POUR LE SOLEIL : QUEL RÔLE POUR LE PHARMACIEN ?

À l'arrivée des beaux jours, le pharmacien joue un rôle accru dans la protection de la peau de ses clients. Parmi ses missions : informer sur les risques encourus des expositions au soleil et proposer une photoprotection adaptée. Une démarche nécessaire pour éviter les coups de soleil et lutter contre l'augmentation du nombre de cas de mélanomes.



01



Connaître des notions sur la physiologie et la fonction de la peau

- La peau est constituée de 3 couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. On peut aussi citer la flore cutanée, composée notamment de corynébactéries qui vont dégrader les lipides produits par les glandes sébacées en acides gras insaturés, donnant à la peau une activité antimicrobienne et antifongique.
- La fonction principale de la peau est sa fonction barrière : il s'agit de protéger l'organisme du milieu extérieur.
- La peau a aussi une fonction de maintien de la température corporelle et une fonction immunitaire (*via* les cellules de Langherans et les kératinocytes présentatrices d'antigènes aux lymphocytes T et productrices de cytokines).

02



Comprendre l'action du soleil sur la peau

- Le rayonnement solaire qui nous parvient est composé des rayons ultraviolets (UV). Ces rayons sont invisibles mais leurs effets sur les cellules, notamment les cellules de la peau, sont délétères.
- Parmi eux, Les UVB (280-315 nm) engendrent des dommages au niveau des cellules de la peau et sont responsables des coups de soleil et des cancers à plus long terme. Les UVA (315-400nm) sont entres autres responsables du vieillissement cutané.
- Concrètement, la pénétration des UV dans la peau va dépendre de leur longueur d'onde. Il est estimé qu'environ 10 % des UVB et 20 à 30 % des UVA atteignent le derme. L'index UV est utile pour déterminer la durée au bout de laquelle différents phototypes de peau reçoivent un coup de soleil en l'absence de protection.
- Le bronzage est une réponse adaptative du mélanocyte après des expositions répétées au soleil.

Le mélanome représente entre 2 et 3 % de l'ensemble des cancers.

03

Préparer la peau et réparer les coups de soleil



- Proposer des protections solaires adaptées au phototype de peau du patient est la première mission du pharmacien lorsqu'il apporte son aide pour la préparer au soleil. De nombreuses marques et de nombreuses gammes existent et son rôle est clé pour aider dans le choix de la protection solaire adaptée. Il est aussi possible de proposer des compléments alimentaires destinés à préparer la peau, même si leur efficacité réelle fait encore débat dans les publications scientifiques.
- Pour prendre en charge le coup de soleil, des traitements locaux peuvent être adaptés pour une brûlure au 1^{er} degré. On peut notamment proposer des crèmes ou émulsions pouvant être appliquées en couche épaisse plusieurs fois par jour (des spécialités à base de trolamine comme Biafine® par exemple). Des crèmes à base d'anti-inflammatoires peuvent être aussi utilisées, à ne pas exposer au soleil.
- En cas de coup de chaleur, la température corporelle peut être supérieure à 40 °C. Des signes de déshydratation sont manifestes de même que des nausées, des céphalées et même parfois une perte de connaissance. Le pharmacien doit savoir reconnaître ces signes pour orienter vers les secours, et pour proposer dans l'attente un traitement passant par la réhydratation et la réfrigération en mouillant la peau avec de l'eau fraîche.

04

Donner des conseils adaptés



- Le pharmacien a un rôle de prévention clé pour rappeler les risques liés à l'exposition au soleil au moment de la délivrance de protections solaires. Il peut faire de la pédagogie autour des différents indices : ceux-ci prennent la forme d'un indice numérique affiché obligatoirement sur tous les produits. Un indice plus élevé correspond à une protection plus importante et traduit la durée pendant laquelle il est possible de s'exposer avant de prendre un coup de soleil.
- En cas de coup de soleil, recommander aux patients de protéger la zone brûlée en la couvrant. On pourra aussi rappeler que certaines heures de la journée, lorsque l'insolation est intense, ne sont pas adaptées à une exposition au soleil.
- Ne pas hésiter à souligner que certaines personnes sont particulièrement vulnérables aux coups de soleil, comme les personnes âgées, les nourrissons, et de manière générale les jeunes enfants. Pour eux, la protection doit être élevée, et renouvelée très souvent.

05

S'informer grâce à des ressources fiables



- Site de la Société Française de Dermatologie : <https://www.sfdermato.org/>
- Institut National du Cancer - Le mélanome : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Melanome-de-la-peau/Points-cles>

QUIZ

01

L'érythème actinique est le nom technique du "coup de soleil"

- A. VRAI
- B. FAUX

02

Combien de types principaux de mélanomes existent-ils ?

- A. 2
- B. 3
- C. 4

03

Un coup de soleil au deuxième degré disparaît en général au bout de :

- A. 48 H
- B. 72 H
- C. Une semaine

04

Il convient d'appliquer les crèmes à base de trolamine en cas de coup de soleil :

- A. Une fois tous les deux jours
- B. Une fois par jour
- C. 2 à 4 fois par jour

05

La vitamine D3 va être synthétisée sous l'effet des rayons :

- A. UVB
- B. UVA
- C. Aucune des deux réponses

RÉPONSES

01. Réponse A - 02. Réponse C - 03. Réponse B
04. Réponse C - 05. Réponse A