

■ | Protection cutanée en montagne

...froid et soleil

par le Dr Hervé Van Landuyt, dermatologue à Besançon
photos : Marine Delay (pendant le congrès de Corse)
& Jean-Claude Triantaphylides (pendant le congrès de Val d'Isère)



Le climat hivernal est responsable de nombreuses altérations cutanées. La peau des enfants est plus fragile : xérose, eczématides, chéillite, crevasses, aggravation d'un eczéma atopique, aggravation d'un traitement antiacnéique. Ces altérations seront encore plus graves en altitude (week-end, vacances de ski, promenade en été). En altitude, par tous les temps, la protection solaire est primordiale. En été, il faut être plus vigilant en montagne qu'au bord de la mer. Les UVB cancérigènes augmentent avec l'altitude.

Xérose

Limiter les agressions :

- Préférer une douche rapide à un bain chaud ;
- Utiliser des savons surgras le soir seulement ;
- Pour les peaux fragiles, un lait est préférable ;
- Eau thermale seulement le matin ;
- Sécher délicatement.

Augmenter la protection : Hydrater la peau 2 à 3 fois par jour

Visage et cou : Chez les petits, utiliser des émoullients plus riches (Cold cream, Baume hydratant...) à renouveler régulièrement.

Chez les plus grands, utiliser des produits dont la galénique est plus adaptée : riche mais moins grasse et surtout des produits non comédogènes (Ictyane HD crème, Aderma crème, Xéramance Lutsine visage, Enydrial Roc).

Corps et Mains : hydrater la peau après chaque douche - en hiver une crème ou baume corporel pour les peaux sèches. Renouveler régulièrement l'application de la crème au niveau des mains.

Lèvres : hydrater régulièrement et tenter d'expliquer aux jeunes enfants que le " léchage " répétitif aggrave les symptômes. Choisir un stick (à usage personnel) ou une crème lèvres

11 commandements solaires

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Vous devez faire surveiller régulièrement votre peau et améliorer votre protection solaire.

1 Eviter les expositions directes et indirectes de 11 à 16 heures

hiver comme été - même en dehors de ces heures, il faut se protéger

2 La meilleure protection est **vestimentaire** chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées

En 2007, le meilleur anti-irradiation : un chapeau tous les jours toute l'année

3 Crèmes solaires anti UVA et UVB : IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL

Leur efficacité est de plus en plus discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants). Préférer des indices élevés, appliquer une couche suffisante, renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain...Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants. Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter l'exposition et ne remplacent pas les deux premières mesures. Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.

4 Ne jamais exposer bébé ou jeune enfant

5 Lors d'une marche prolongée, mal protégée, les dangers sont identiques au bronzage direct Bouger ne diminue pas les risques (sports, travaux extérieurs, jardinages...)

6 Se méfier de la réflexion ou réverbération : glace, neige, sable, terre, eau... Même à l'ombre notre peau vieillit et nous pouvons attraper un coup de soleil

7 Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux

8 Les UVB augmentent avec l'altitude En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente

9 Eviter les médicaments photosensibilisants - Ne jamais appliquer de parfum sur la peau été comme hiver

10 Devant toute lésion qui ne guérit pas, qui grossit, qui change, consultez votre médecin bouton, croûte, tache noire, grain de beauté

11 Parents, Grands Parents, vous devez montrer l'exemple

Bonnes vacances... bien protégé(e)s !

Association Dermatologues de Franche Comté
ASFODER - DRASS - URCAM - 2006-2007

(attention aux transmissions d'herpès avec un seul stick pour toute la famille ou pour les copains).

Le **choix du textile** des vêtements est également important pour limiter les agressions : toujours mettre un vêtement en **coton** au contact de la peau avant de mettre un tissu plus chaud type laine.

Augmenter son apport hydrique, les enfants en hiver oublient souvent de boire.

Protection solaire

En hiver, la surface à protéger est plus faible et pourtant les brûlures solaires sont très fréquentes et parfois très graves pour la peau et les yeux. On observe surtout ces accidents les jours où le soleil est voilé et aux vacances de printemps.

En été, le vent, et parfois la fraîcheur relative, sont des faux amis. Les brûlures solaires en montagne sont graves.

En altitude (dès 1000 mètres), même s'il fait froid, les dangers sont plus importants : les UVB cancérigènes augmentent et la neige, la glace se transforment en miroir. **Les nuages laissent passer les UV.**

La protection solaire doit d'abord être **vestimentaire** : casquettes polaires avec visière et protection des oreilles (à conserver à toutes les pauses), vêtements adaptés foncés même s'il fait chaud et lunettes adaptées.

En été, opter pour un chapeau ou casquette type saharienne pour protéger la nuque et les oreilles.

La deuxième protection est **comportementale** :

- Ne pas s'exposer, même involontairement ;
- Ne pas retirer sa protection vestimentaire à chaque pose, au moment des repas... ;
- Tourner le dos au soleil dans les files d'attente, les remontées mécaniques et les pauses... ;
- Eviter de manger en plein soleil au restaurant d'altitude (vous verrez, souvent, il y a plus de place à l'intérieur près de la cheminée !).

La crème solaire n'arrive qu'en dernière position : il n'y a pas d'écran total.

On choisira des crèmes d'indice élevé (maxi 50+ depuis 2006), à mettre en couche épaisse et renouveler toutes les heures en altitude. Les tubes ouverts depuis l'été précédent ne doivent pas être utilisés pour la montagne : il faut avoir des produits neufs. Chez les jeunes enfants, on choisira des écrans minéraux et /ou chimiques adaptés aux enfants. Chez les adolescents, choisir des produits non comédogènes.

