

LE SOLEIL : LE GOLFEUR



LE SOLEIL

- A PETITE DOSE = LA VIE

- AMELIORE L'HUMEUR
- SYNTHÈSE DE VITAMINE D (FIXE LE CALCIUM SUR LES OS / 15 mn / JOUR)
- PHOTOSYNTHESE DES PLANTES

- A FORTES DOSES

- ALLERGIE AU SOLEIL
- COUP DE SOLEIL
- INSOLATION

- A LONG TERME

- VIELLISSEMENT PEAU (taches, rides, peau qui pend, peau molle)
- CANCER de la PEAU



LES ULTRA VIOLETS

LE RAYONNEMENT SOLAIRE :

LE VISIBLE

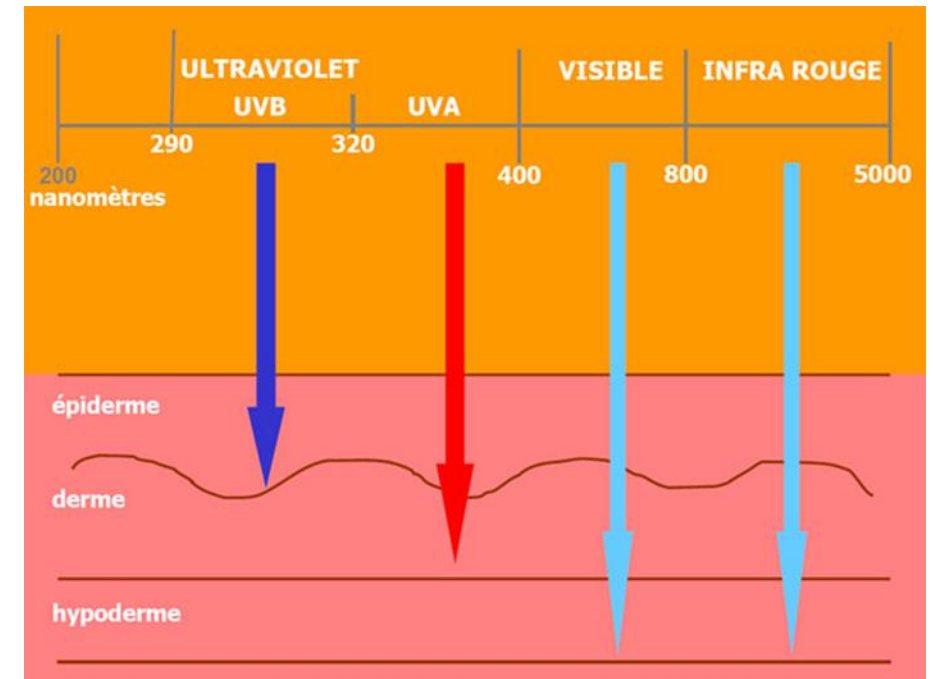
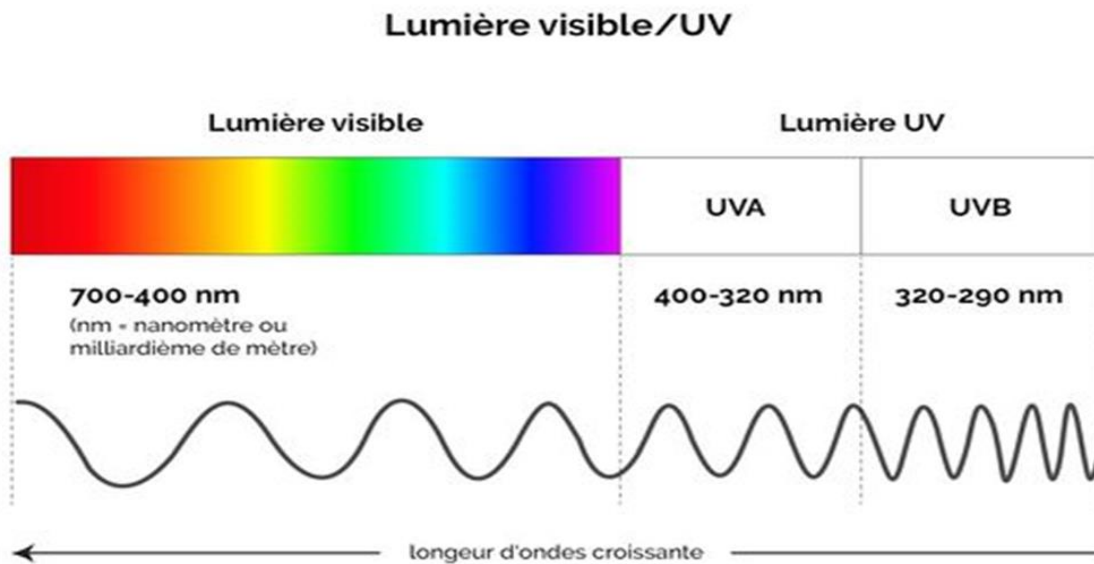
L'INFRA ROUGE

LES ULTRA VIOLETS

400 à 700 nanomètres

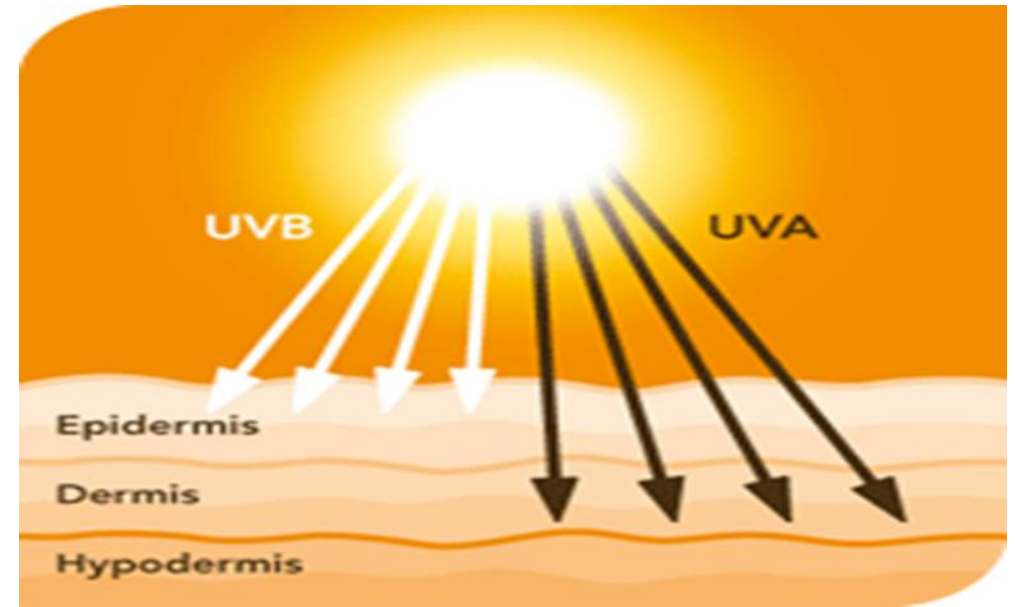
700 à 5000 nanomètres

200 à 400 nanomètres



• U V A (ALLERGIE)

- **95 % des UV qui touchent la terre**
- **320 à 400 nanomètres**
- **ARRETES PAR : DERME**
- **TRAVERSENT :**
 - **NUAGES,**
 - **VERRE,**
 - **EPIDERME(toxique cellules)**
- **ENTRAINENT :**
 - **RIDES ET PEAU FLASQUE :**
 - **ALLERGIES SOLAIRES : démangeaisons, lucites, taches sur la peau**
 - **CANCERS CUTANES :**



• **U V B (BRONZE, BRULE)**

- **5 % des UV qui touchent la terre**
- **290 à 320 nanomètres**
- **ARRETES PAR : NUAGES, VERRE, EPIDERME mais y reste**
- **TRAVERSENT : QUARTZ**
- **ENTRAINENT :**
 - **BRONZAGE**
 - **COUP DE SOLEIL:** apparait en 24 h après l'exposition,
 - **lié à la stimulation des cellules mélanogènes et à des phénomènes d'inflammation**
 - **ALLERGIES**
 - **CANCERS PEAU**

LE GOLFEUR

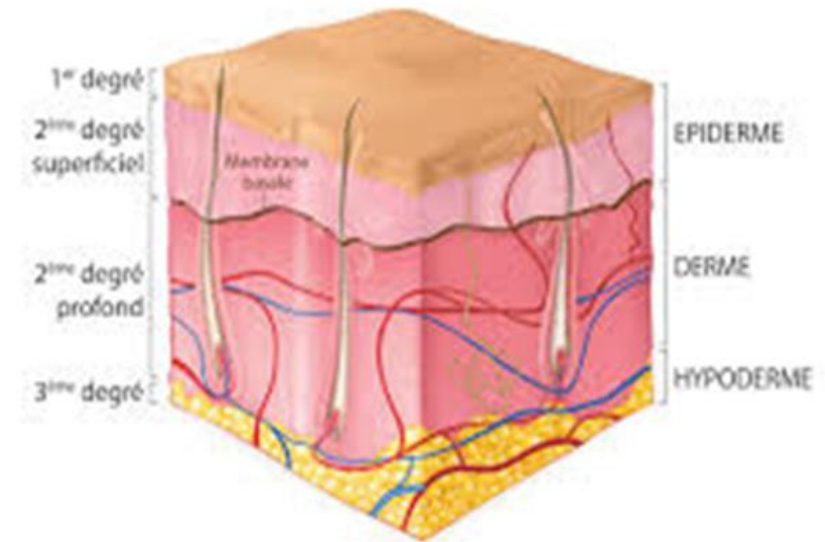
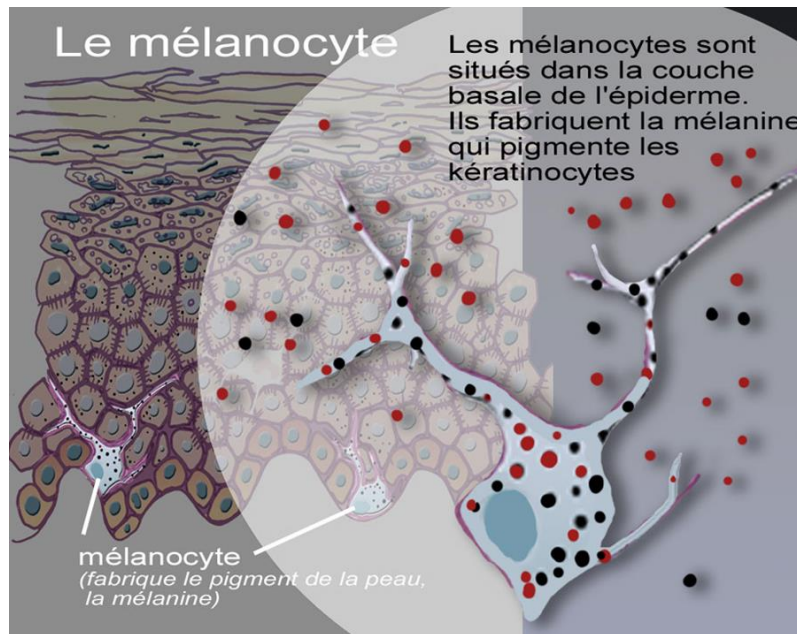
I) LES YEUX

- FRAGILES
- RIQUES :
 - ATTEINTE DE LA RETINE
 - RISQUE DE KERATITE : aveugle que quelques jours
 - OPHTALMIE : douleurs et brûlure de la cornée
 - CATARACTE CORTICALE : baisse de la vue puis cécité totale
- CONSULTATION MEDECIN OPHTALMOMOLOGISTE



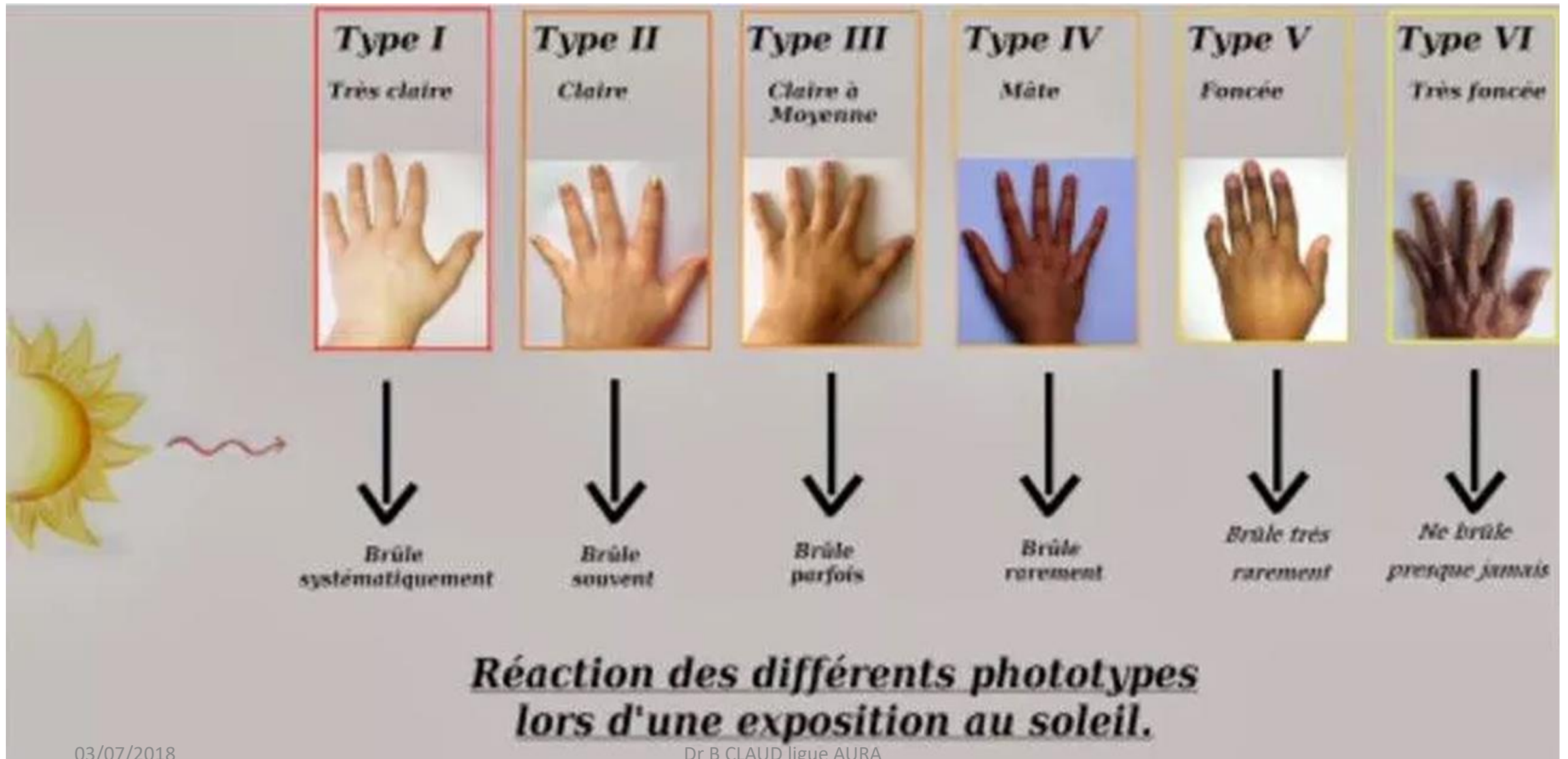
II) LA PEAU

A) NE PEUT PAS SE REGENERER SI EXPOSITIONS BRUTALES ET REPETEES



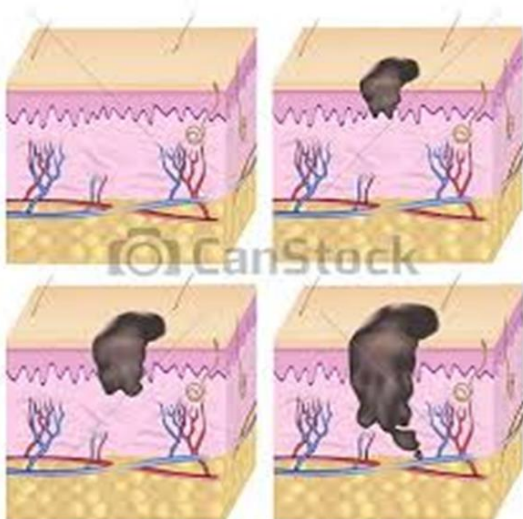
B) LA SENSIBILITE DEPEND DU PHOTOTYPE

Bob MARLEY 36 ans mélanome

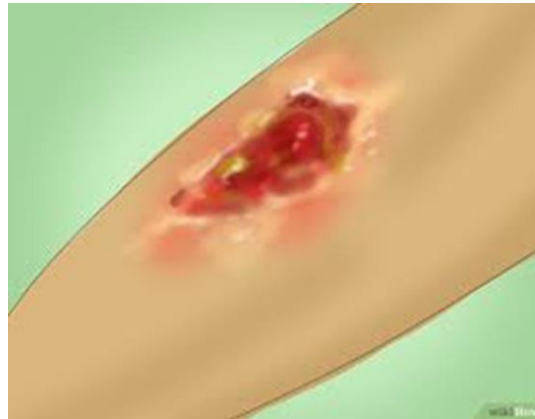


C) LE RISQUE MAJEUR = CANCER

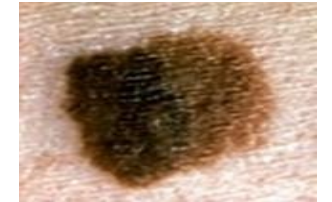
- 4000 MELANOMES => 1600 DECES
- IL FAUT SE SURVEILLER
- AU MOINDRE DOUTE => CONSULTER MEDECIN DERMATOLOGUE
 - Une tache, une bosse, une plaie qui apparait, se modifie, saigne, dure
 - Attention ongles, pieds, cheveux, mains, visages



© Can Stock Photo - csp6237813
03/07/2018



Le mélanome est la forme la plus dangereuse des cancers de la peau



D) LE RISQUE QUOTIDIEN :

• **LE COUP DE SOLEIL**

- **Survient dans les 24 h après exposition.**
- **Peau rouge sensible au toucher => cloques en quelques heures.**
- **Fièvres, frissons, envie de vomir.**
- **Peau qui pèle .**



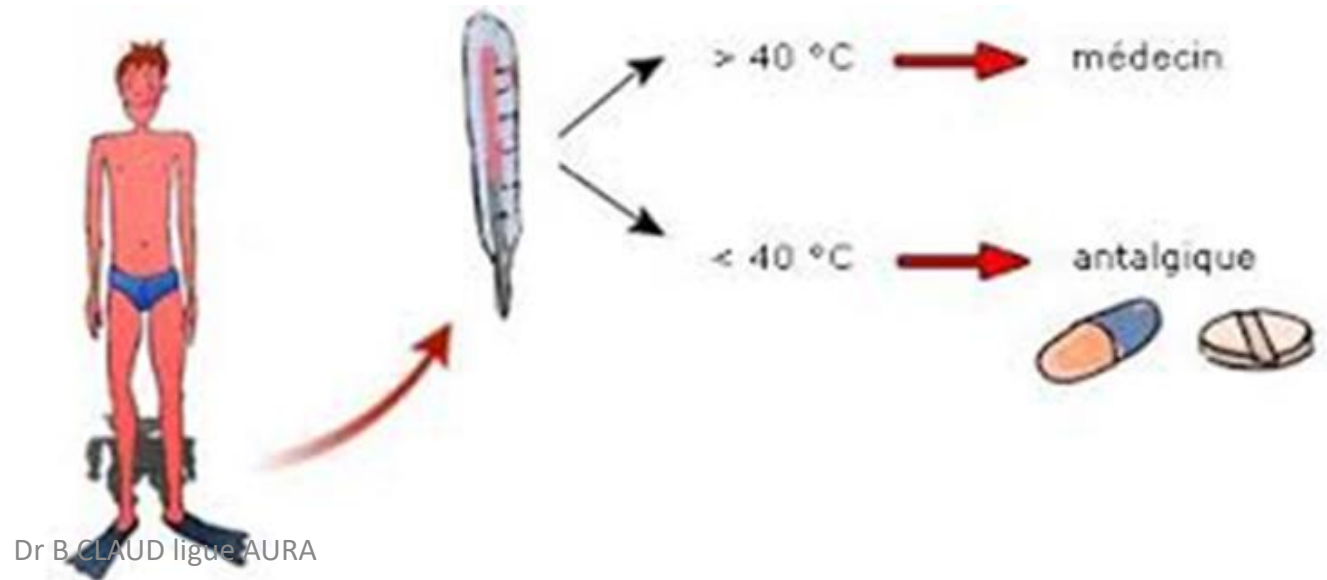
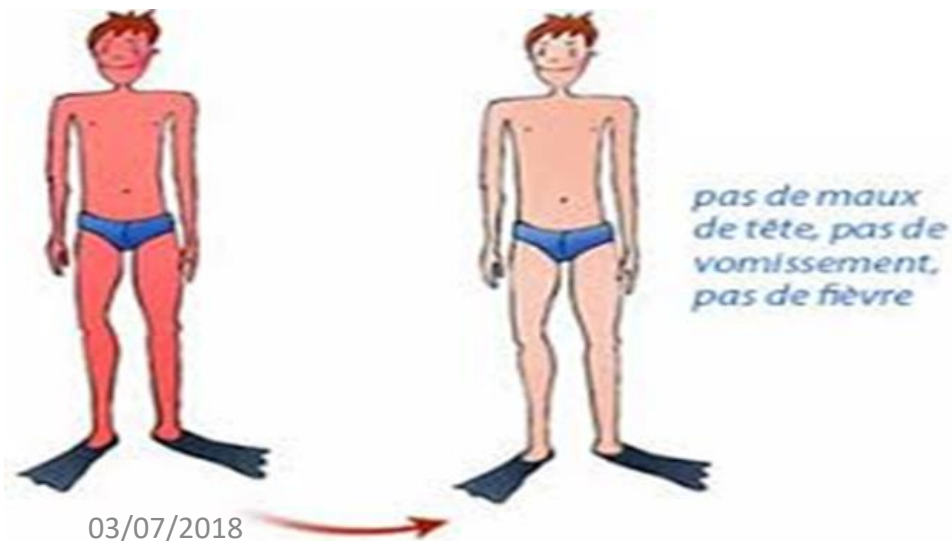
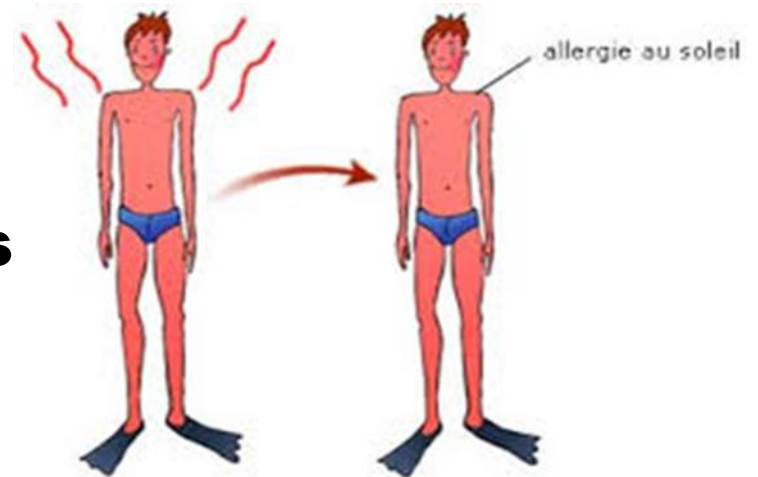
03/07/2018

Dr B CLAUD ligue AURA



• L'INSOLATION DU GOLFEUR

- **Etourdissement**
- **Mal à la tête**
- **Sensation de chaleur**
- **Transpire beaucoup ou ne transpire plus**
- **Augmentation pouls et respiration**
- **Soif ++ et pas de salive**



• **LA DESHYDRATATION**

- **Survient très vite (12ème trou) (+4 COUPS)**

- **Perte efficacité**

- **du swing,**
- **moins lucide sur pentes et putt,**
- **moins de coordination du geste,**
- **moins de force musculaire,**
- **moins de prise d'information (vents, position obstacles et drapeaux).**



QUE FAIRE ???

1) SE TRAITER

- **EVICITION DU SOLEIL => SE METTRE A L'OMBRE ;**
- **BOIRE +++++ (eau sucrée gazeuse ou non) ;**
- **HYDRATATION DE LA PEAU : serviette humide, pommade hydratante ;**
- **CONSULTATION MEDICALE SI :**
 - **Coup de soleil (1er degré) très étendu**
 - **Cloques (2ème degré), visage enflé ;**
 - **Douleurs ;**
 - **Température > 40° ;**
 - **Mal à la tête persistant, confusion, envie de vomir ;**
 - **Mal aux yeux ou diminution acuité visuelle.**

2) SE PREVENIR

QUELQUE SOIT : LA SAISON, SON AGE
LE NIVEAU DE BRONZAGE
MÊME SI IL Y A DES NUAGES, SURTOUT EN ALTITUDE, SUR L'EAU
EVITER LES HEURES CHAUDES : 12 à 16 h « LOOOOOL »

QUAND : DES QUE L' ON EST DEHORS :
FOOTING, PRACTICE, PARCOURS, TRAINING
REGARDER LES PARTIES DES COPAINS
JEUX AQUATIQUES (PISCINE)

QUI : CADETS, ARBITRES, COACH, ENTRAINEUR, SPECTATEUR

COMMENT :
PAS DE PROTECTION PAR CABINE DE BRONZAGE
HYDRATATION +++++ (1 GORGEE / 10 MINUTES FRAICHE MAIS PAS GLACEE, DES LE DEBUT DE LA MATINEE)
SERVIETTE MOUILLEE AUTOUR DU COU
RECHERCHEZ L'OMBRE NATURELLE

3) SE PROTÉGER

a) LES VÊTEMENTS

LES MAINS : LE OU LES GANTS



LA TÊTE, LE VISAGE, LA NUQUE : une CASQUETTE, un CHAPEAU, un PARAPLUIE



Warm Corner



LES YEUX :

LUNETTES, si elles ne tiennent pas durant le swing => les poser (sac, caquette) puis les remettre

LENTILLES: anti UV , souples, en silicone-hydrogel, journalières, il faut en plus des lunettes de soleil



LE CORPS :

VETEMENTS à tissage très serré en matières synthétiques
(polyamides, polyester, elasthomme)
ou traité au dioxyde de titane

Indice de Protection Solaire des vêtements de 10 à 50

Couleurs sombres

Manches longues

Pantalons longs

De nombreux magasins : LAFUMA, DECATHLON, MAYOPARASOL, ENKOSUN



b) LES PRODUITS :

UN PRODUIT SOLAIRE EST UN PRODUIT COSMETIQUE PAS UN MEDICAMENT

IL EST DESTINE A ABSORBER OU REFLECHIR CERTAINES LONGUEURS D'ONDES POUR REDUIRE L'EXPOSITION CUTANEE A CES RADIATIONS

<http://www.afssaps.fr/Dossiers-thematiques/Securite-des-produits-cosmetiques/Produits-solaires/>

INDICES SP 50 + ;

DE PREFERENCE SANS ALCOOL (agresse la peau) ;

FILTRES CHIMIQUES : OCTOCRYLENE (allergie secondaires, eczéma de photosensibilisation) ils absorbent les UV, tous en ont ;

FILTRE MINERAUX : DIOXYDE DE TITANE ET ZINC, ils réfléchissent les U V, couleur blanche de la peau ;

ILS SONT TOUS GRAS MAIS LE CLUB GLISSE + OU - MOINS SELON ;

IL FAUT ESSAYER LES PRODUITS (ALLERGIE ou NON) ;

IL N'EMPECHE PAS DE BRONZER, MAIS ON BRONZE PLUS LENTEMENT DONC LA PEAU EST MOINS AGRESSEE ;

LE BRONZAGE EST DE MEILLEURE QUALITE et DURE PLUS LONGTEMPS ;

LE RIQUE DE CANCER DIMINUE ;

ANTI U V A et ANTI U V B

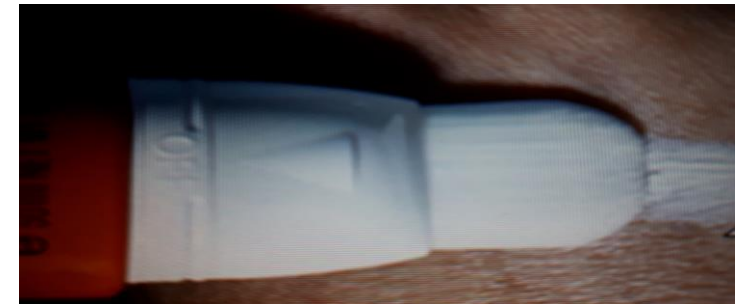


A PASSER TOUTES LES 2 HEURES :
EN SORTANT => PRACTICE
=> DEPART => AU 9 EME TROU
=> APRES LE RECORDING

PEU IMPORTE LA FORME DU PRODUIT : CREME, SPRAY, STICK, PINCEAU.



Dr B CLAUD ligue AURA



la durée de vie d'un produit ?

Respecter la « date de péremption » (« A utiliser de préférence avant fin ... ») ;

Après la première utilisation du produit l'utilisation ne doit pas dépasser 12 mois;

Ne pas utiliser un produit qui a changé d'aspect et/ou d'odeur;

Bien refermer un produit après son utilisation ;

**Pour une bonne conservation du produit de protection solaire, il est nécessaire:
d'éviter les écarts de température,
d'éviter les sources de chaleur,
d'éviter l'exposition directe au rayonnement du soleil.**

NE PAS LE LAISSER DANS SON SAC DE GOLF