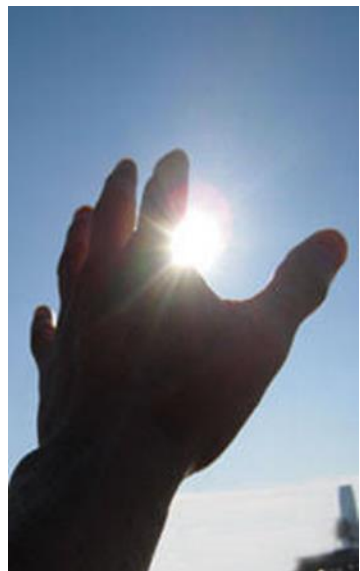


# LE SOLEIL : LE GOLFEUR



# LE SOLEIL

- A PETITE DOSE = LA VIE

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

- A FORTES DOSES

- LUCITE DU SOLEIL ou ALLERGIE
- URTICAIRE SOLAIRE
- PHOTOSENSIBILISATION
- COUP DE SOLEIL
- INSOLATION



- A LONG TERME

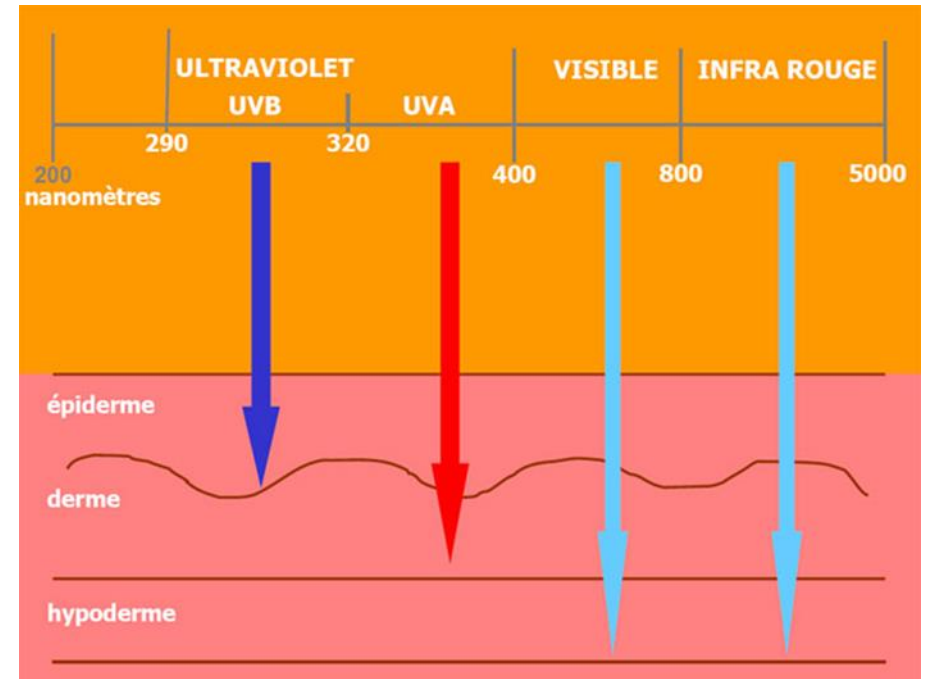
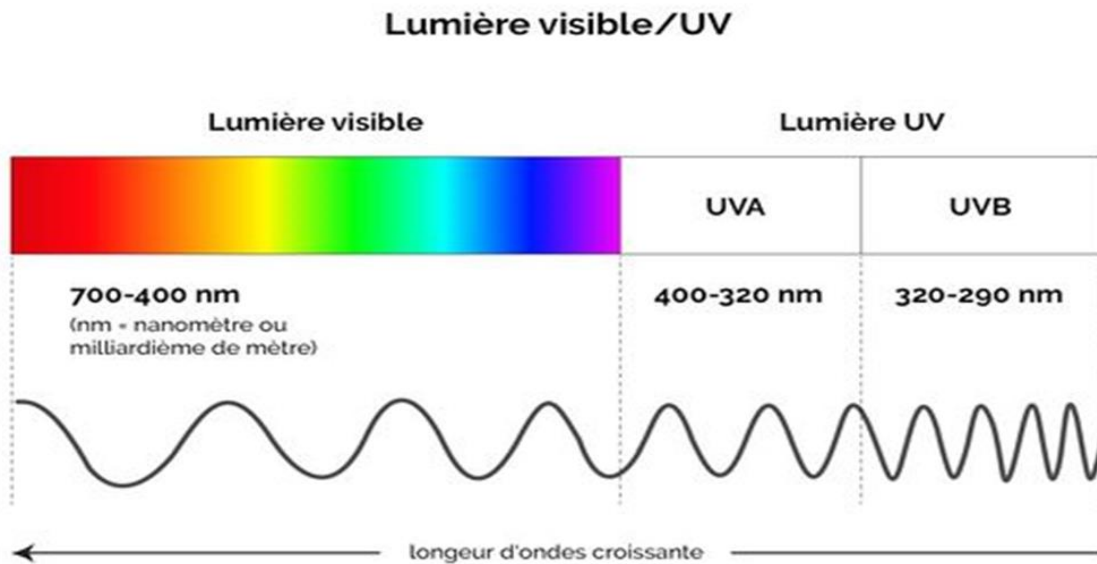
- VIELLISSEMENT PEAU ( taches, rides, peau qui pend, peau molle)
- CANCER de la PEAU



# LES ULTRA VIOLETS

**LE RAYONNEMENT SOLAIRE :**

<b>LE VISIBLE</b>	<b>400 à 700 nanomètres</b>
<b>L'INFRA ROUGE</b>	<b>700 à 5000 nanomètres</b>
<b>LES ULTRA VIOLETS</b>	<b>200 à 400 nanomètres</b>



# LES UV = 5 % des RAYONS

## • U V C :

- **ARRETES** par la **COUCHE D'OZONE**
- **TRES TOXIQUES** : mutation ADN

# • U V A (ALLERGIE)

- **95 % des UV qui touchent la terre**

- **320 à 400 nanomètres**

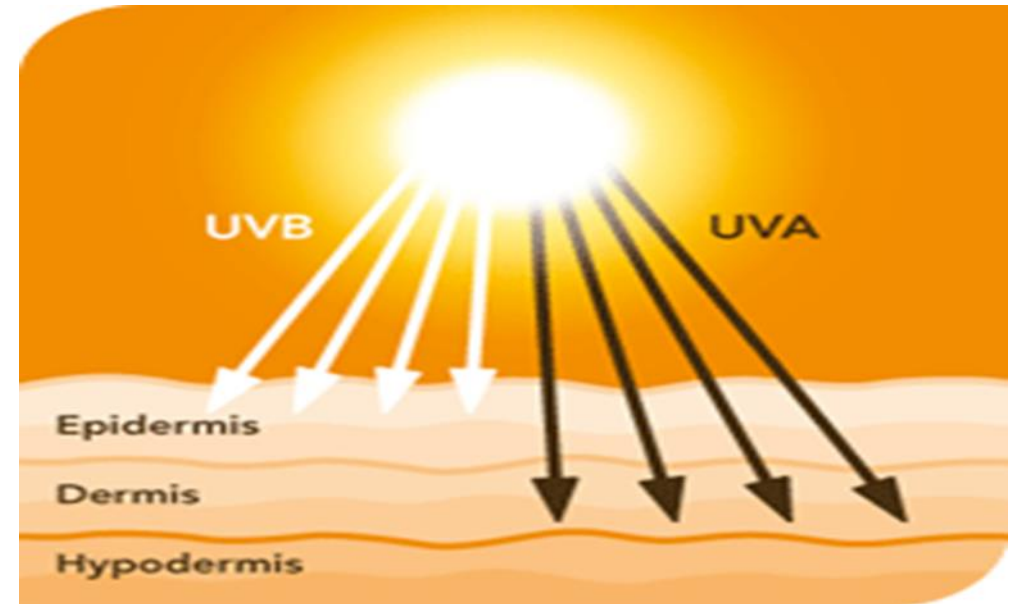
- **ARRETES PAR : DERME**

- **TRAVERSENT :**

- **NUAGES,**
- **VERRE,**
- **EPIDERME( toxique cellules)**

- **ENTRAINENT :**

- **RIDES ET PEAU FLASQUE : action sur le collagène et l'élastine**
- **ALLERGIES SOLAIRES : démangeaisons, lucites, taches sur la peau**
- **CANCERS CUTANES : effets cumulatifs sur l'ADN**



# • **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

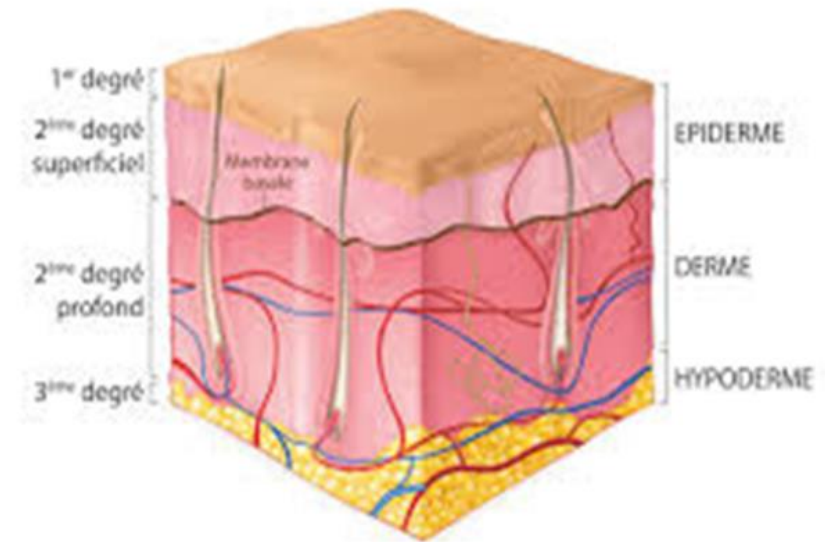
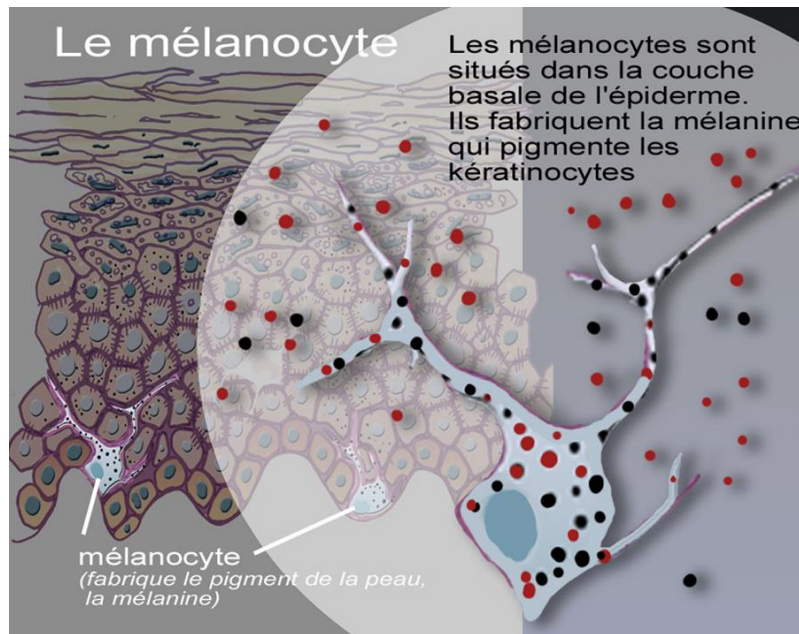
## I) LES YEUX

- 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 OPHTALMOLOGISTE



# II) LA PEAU

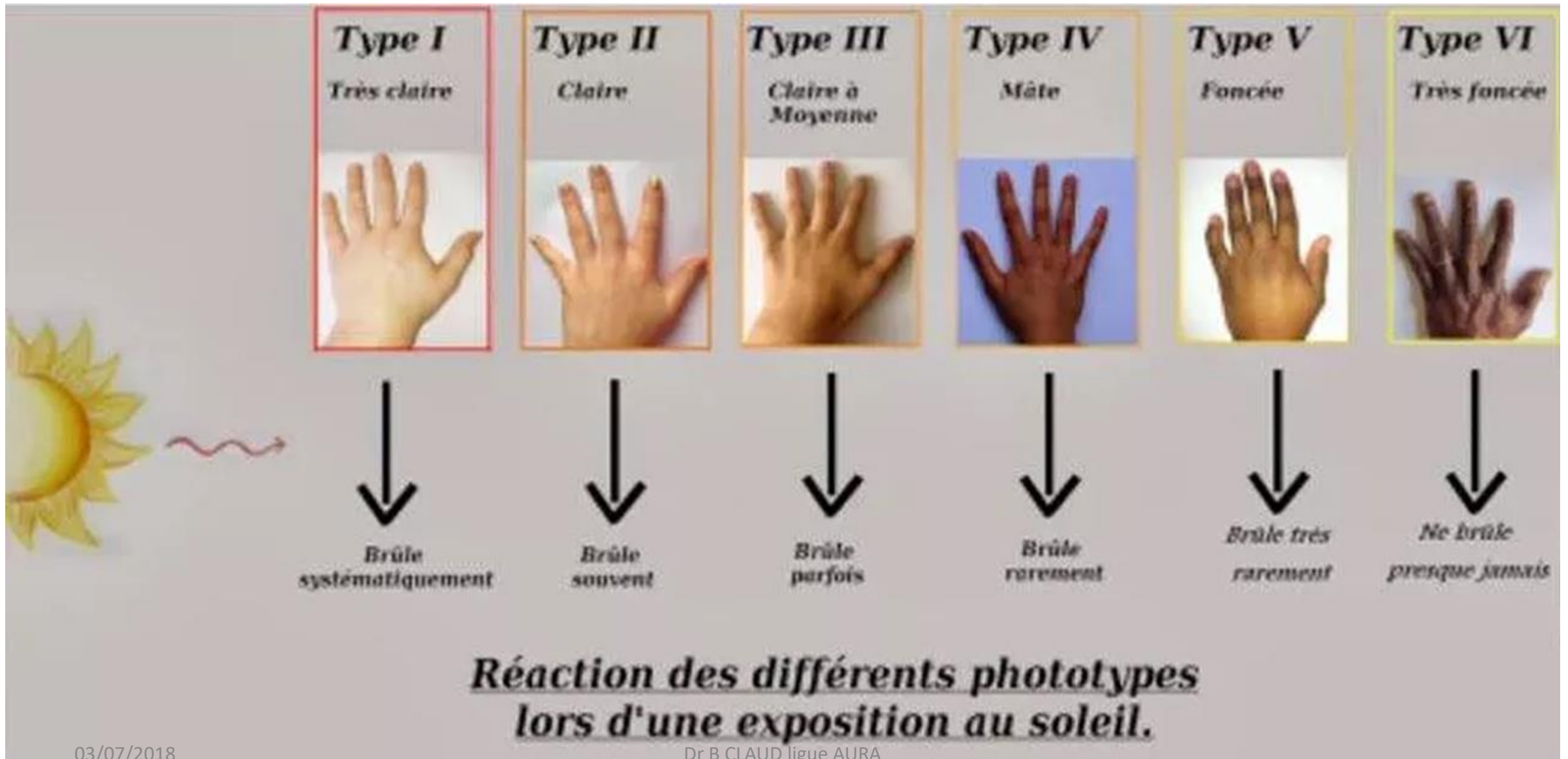
## A) NE PEUT PAS SE REGENERER SI EXPOSITIONS BRUTALES ET REPETEES





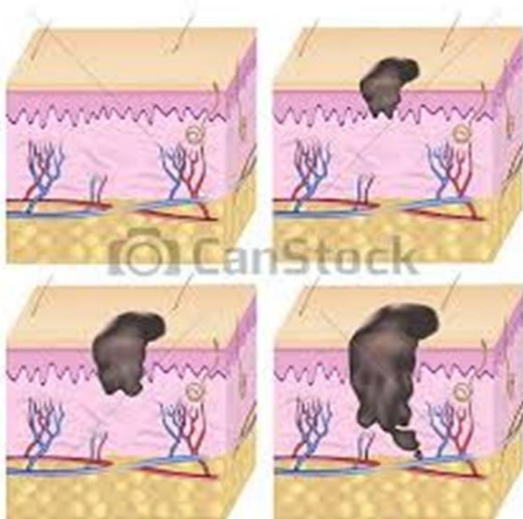
## B) LA SENSIBILITE DEPEND DU PHOTOTYPE

Bob MARLEY 36 ans mélanome

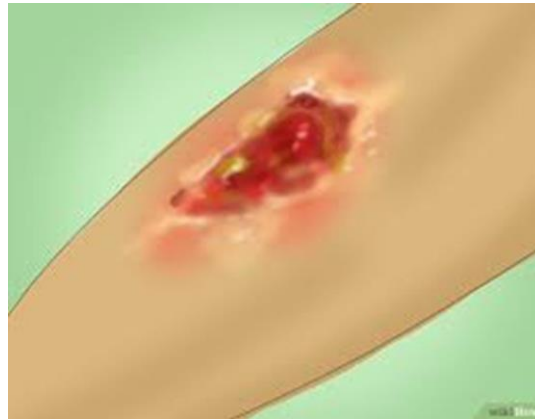


# C) LE RISQUE MAJEUR = CANCER

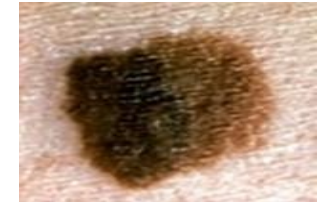
- 4000 MELANOMES => 1600 DECES
- IL FAUT SE SURVEILLER
- AU MOINDRE DOUTE => CONSULTER MEDECIN DERMATOLOGUE
  - Une tache, une bosse, une plaie qui apparait, se modifie, saigne, dure
  - Attention ongles, pieds, cheveux, mains, visages



© 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, nausées.**
- **Peau qui pèle au minimum.**



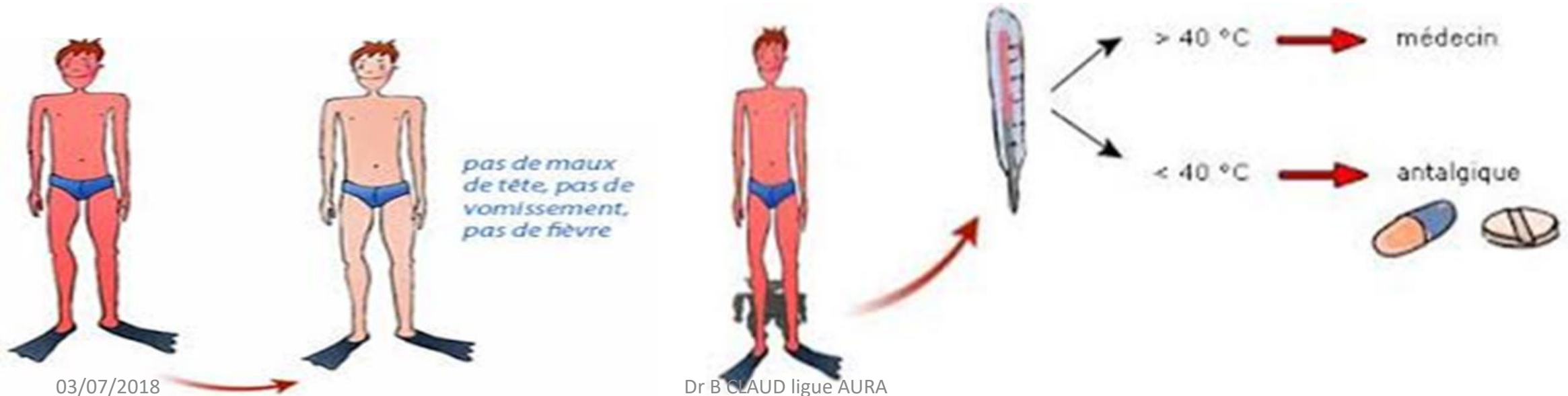
03/07/2018

Dr B CLAUD ligue AURA



# • L'INSOLATION

- **Etourdissement => coma**
- **Mal à la tête**
- **Sensation de chaleur**
- **Transpire beaucoup ou ne transpire plus**
- **Augmentation pouls et respiration**
- **Soif ++ et pas de salive**
- **Pas de diurèse ou très foncée**



# • **LA DESHYDRATATION**

- **Survient très vite (12ème trou)**
- **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 ;**
- **DOUCHE et ou BAIN TIEDE : À renouveler ;**
- **BOIRE +++++ (eau sucrée gazeuse ou non) ;**
- **HYDRATATION DE LA PEAU : serviette humide, pommade hydratante ;**
- **PARACETAMOL (1 gramme) ou ASPIRINE (500 milligrammes).**
  
- **CONSULTATION MEDICALE SI :**
  - **Coup de soleil (1er degré) très étendu > 10% de la surface du corps ;**
  - **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**

**CADETS, ARBITRES, COACH, ENTRAINEUR, SPECTATEUR**

**REGARDER LES PARTIES DES COPAINS**

**PROMENADE (MONTAGNE, CAMPAGNE, BORD LAC)**

**JEUX AQUATIQUES (PISCINE, SURF, KAYAK)**

**APRES : IL FAUT HYDRATER LA PEAU EXPOSEE AU SOLEIL ++++++**

## COMMENT :

**PAS DE PROTECTION PAR CABINE DE BRONZAGE**

**HYDRATATION +++++ (1 GORGEE / 10 MINUTES FRAICHE MAIS PAS GLACEE, DES LE DEBUT DE LA MATINEE)**

**ALIMENTATION ADAPTEE : VIT E et C, CAROTENOÏDES, FRUITS et LEGUMES**

**SERVIETTE MOUILLEE AUTOUR DU COU**

**RECHERCHEZ L'OMBRE NATURELLE**

# 3) SE PROTEGER

## a) LES VETEMENTS

**LES MAINS : LE OU LES GANTS**



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



**Mr Bill MURRAY  
AT&T PRO AM PEBBLE BEACH**



## 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**

**IL EST REGIT PAR LE : CODE DE LA SANTE PUBLIQUE (directive 76/768/CEE modifiée) et par le REGLEMENT COSMETIQUE (CE) N° 1223/2009 DU PARLEMENT EUROPEEN**

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

**IL NE FONT PAS L'OBJET D'UNE AUTORISATION PREALABLE DE MISE SUR LE MARCHE**

**<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 ;**

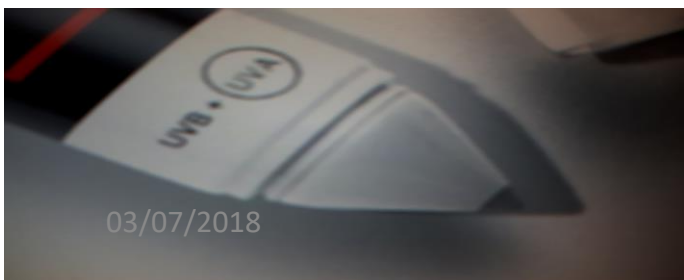
**LE RIQUE DE CANCER DIMINUE ;**

**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



# les modalités d'utilisation d'un produit de protection solaire

**Lire attentivement le mode d'utilisation et les précautions d'emploi avant la 1ère application.**

**Appliquer le produit avant l'exposition, de manière uniforme sur toutes les surfaces du corps découvertes.**

**Renouveler les applications et particulièrement en cas d'exposition prolongée et/ou après s'être baigné, essuyé ou après avoir transpiré.**

**Appliquer le produit en quantité suffisante : au moins 2 mg/cm<sup>2</sup> de peau pour obtenir le niveau de protection indiqué, soit environ 36 g (approximativement 6 cuillères à café) pour un adulte de corpulence moyenne.**

**Une quantité appliquée insuffisante diminue nettement le niveau de protection.**

# 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;**

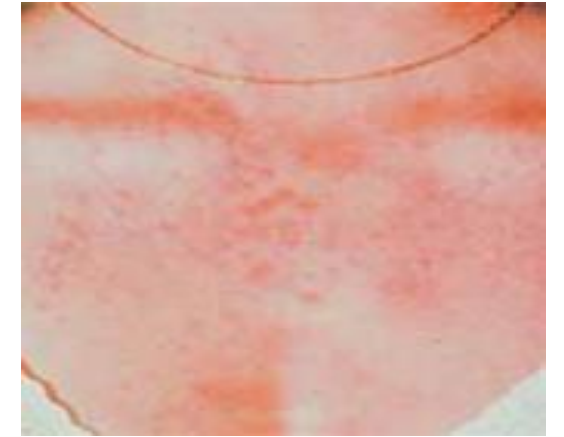
**Bien refermer un produit après son utilisation ;**

**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.**

# E) AUTRES RISQUES

## I) LUCITES SOLAIRES ESTIVALES ou ALLERGIE AU SOLEIL

- SURVIENT APRES LES PREMIERES EXPOSITIONS
- PETITS BOUTONS ROUGES SUR LES ZONES EXPOSEES AVEC DEMANGEAISONS
- ELLE DISPARAIT EN QUELQUES JOURS
- SI IMPORTANTE ET GRATTE +++ => CREME CORTICOIDE
- NE PAS S'EXPOSER AU SOLEIL SANS PROTECTION (vêtements ou crèmes)
- PREVENTION : S'EXPOSER PROGRESSIVEMENT, BETA CAROTENES, PUVATHERAPIE



## II) PHOTSENSIBILISATION

- ALLERGIE LIE A LA PRISE DE CERTAINS MEDICAMENTS OU A L'APPLICATION DE CERTAINES CREMES
- PLAQUES JAUNATRES QUI GRATTENT +++ OU PLAQUES ROUGES DE TAILLES ET DE PLACES VARIABLES
- ECZEMA SUIJTANT
- MEDICAMENTS : TETRACYCLINES, SULFAMIDES, QUINOLONES, PHENOTHIAZINES, DIURETIQUES THIAZIDIQUES, ANTIDEPRESSEURS, AMIODARONE
- PARFUMS A BASE DE BERGAMOTE, ROUGES A LEVRES ET VERNIS A ONGLES, GOUDRONS, INSECTICIDES, CERTAINS PRODUITS DES FILTRES SOLAIRES!!!!