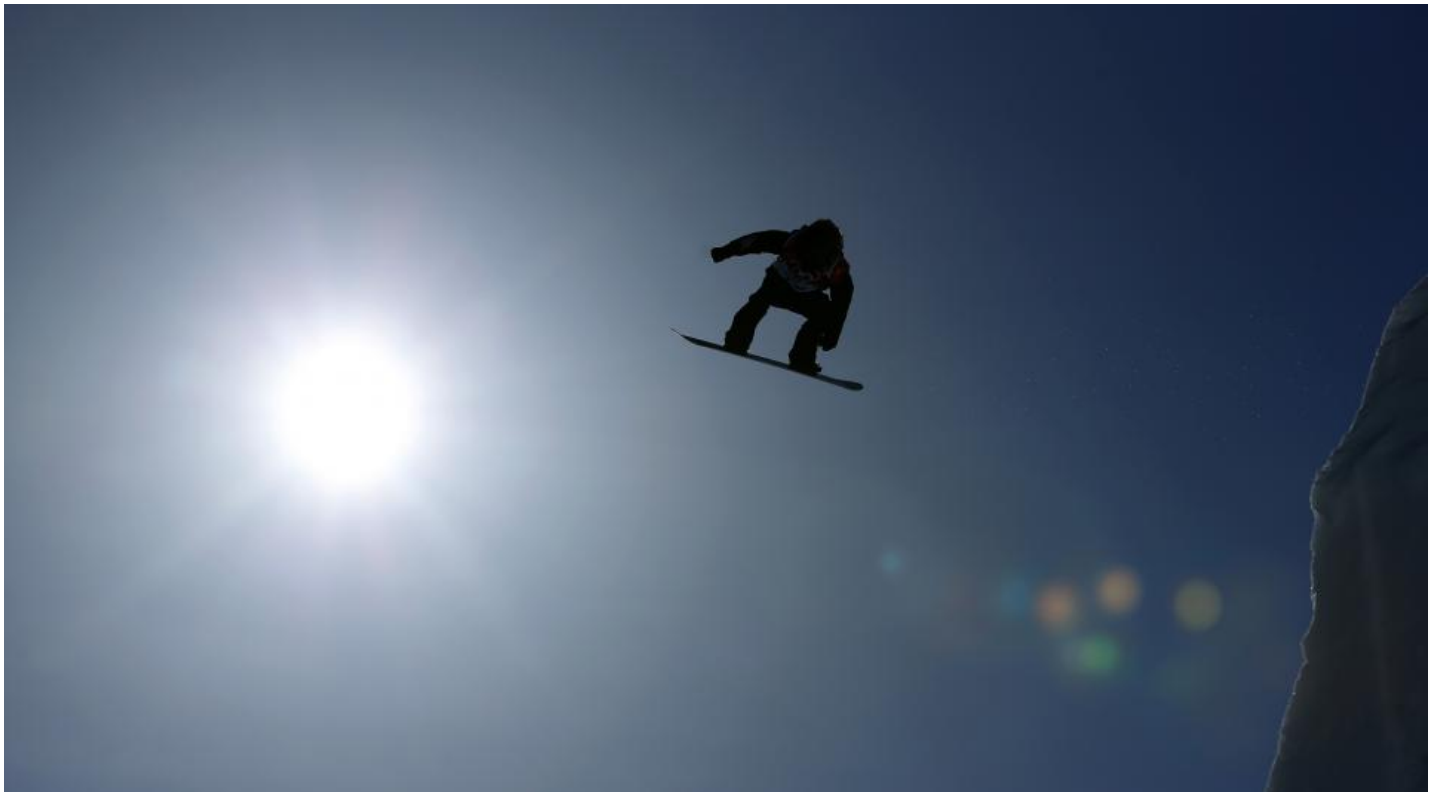


Ski & soleil : les cinq gestes pour avoir bonne mine sans mettre sa peau en danger



Pour pratiquer les sports d'hiver sans mettre sa peau en danger, protégez-vous !



Atlantico : Quels sont les principaux dangers liés à la pratique prolongée du ski sur la peau ?

Catherine Oliveres Ghouti : L'un des premiers dangers est celui lié au froid. On retrouve notamment des risques de gelures, c'est-à-dire des brûlures de la peau avec une rougeur. Cette dernière peut se transformer en une bulle remplie de sang puis en une nécrose [mortification de cellules ou de tissus privés de leurs apports nutritionnels et vitaux], [Dictionnaire de l'Académie de Médecine](#)/ des tissus avec une cicatrice en creux. Il existe aussi des **risques d'amputation pour une oreille ou une main non protégée et trop longtemps exposée au froid.**

Les dangers liés à l'ensoleillement ne sont pas négligeables non plus. En effet, l'ensoleillement est plus puissant avec l'altitude et la réflexion du soleil est importante sur la neige – la neige réfléchit 85% des UV. **A court terme, cela entraîne de gros coups de soleil. A moyen et à long terme, il y a des risques de cancers de la peau ainsi qu'une accélération de son vieillissement.**

Colette Bloch Pisier : Lorsqu'on skie la peau est doublement exposée. Elle est premièrement exposée au rayonnement solaire, plus puissant en altitude. Deuxièmement, elle est exposée au froid.

Quels sont les bons réflexes à avoir pour se protéger à la fois des UV et du froid ? Quel est le bon équipement ?

Catherine Oliveres Ghouti : Tout d'abord, il est préférable d'utiliser une crème solaire adaptée à l'altitude et de très haute protection (spf 50 +), ainsi qu'une crème assez grasse adaptée au froid. La fréquence d'application étant d'environ 3 fois par jour.

La protection des lèvres est aussi très importante car un coup de soleil peut générer de l'herpès. Il faut ainsi utiliser un écran solaire labial très haute protection et en remettre toutes les heures.

Il est impératif de se protéger la tête et les mains avec des bonnets, casques et gants. La réflexion de la lumière sur la neige pouvant endommager la cornée, il faut bien choisir ses lunettes, d'une catégorie de protection 3 ou 4. Enfin, ne pas oublier que, même déjà bronzé, le risque de prendre un coup de soleil reste toujours élevé. Il faut donc continuer à se protéger.

Colette Bloch Pisier : Il est indispensable d'appliquer un **écran solaire puissant 50+** - sous forme de crème plus hydratante qu'une émulsion ou un spray – et un **stick labial**, écran total également, qui protégera en outre d'un éventuel herpès labial (bouton de fièvre)

très fréquent en altitude .

Il faut renouveler les applications plusieurs fois par jour, au minimum toutes les 3 heures sinon on risque des brûlures du second degré avec phlyctènes (cloques).

Il faut aussi penser à bien protéger les yeux avec de puissantes lunettes solaires de bonne qualité (indice 3 ou 4). Autrement, on court le risque d'une cataracte précoce, sans oublier, par exemple, des conjonctivites.

Quel est la bonne attitude à avoir à la sortie des pistes ?

Catherine Oliveres Ghouti : A la sortie des pistes, il est conseillé de se laver doucement avec un savon non agressif et de nourrir son épiderme avec une crème et des masques hydratants pour combattre l'air sec de la montagne.

Colette Bloch Pisier : **Après le ski, il est conseillé de ne pas se découvrir avant d'arriver en intérieur.** Massages, piscine, bains chauds et émollients corporels aident à bien relaxer les muscles mis en tension dans la journée.

Et quels textiles faut-il privilégier ?

Colette Bloch Pisier : En altitude, l'équipement contre le froid et le soleil devrait toujours être le même, à peu de chose près :

- il faut avoir 3 épaisseurs principales sur le buste ;
- un bon sous-vêtement qui absorbe la transpiration ;
- une laine polaire ;
- un anorak, un pantalon ou une combinaison de ski imperméables ;
- une chemise ou chemisier en coton ;
- un caleçon long sous le pantalon.

Il existe aujourd'hui des textiles qui absorbent rapidement la transpiration et les odeurs et permettent une thermorégulation (pour les sous-vêtements). Pour les anoraks et pantalons, les matériaux sont de plus en plus légers tout en protégeant mieux du froid.