

PHOTOVIEILLISSEMENT

DE QUOI S'AGIT-IL?

Le photovieillissement est un vieillissement prématuré de la peau causé par une exposition répétée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil ou à des sources artificielles d'UV. Le photovieillissement diffère du vieillissement chronologique en ce que les effets dommageables des rayons UV du soleil (ou des sources artificielles de bronzage) modifient les structures normales de la peau.

APPARENCE

Les signes de photovieillissement apparaissent sur les parties les plus visibles du corps, soit le visage, le cou et le dos des mains. Ce sont les endroits qui reçoivent le plus souvent une importante exposition au soleil. Chez les femmes, le décolleté est un autre endroit où on peut voir les effets du photovieillissement. Les lèvres peuvent aussi montrer des signes de dommages causés par une exposition excessive au soleil.

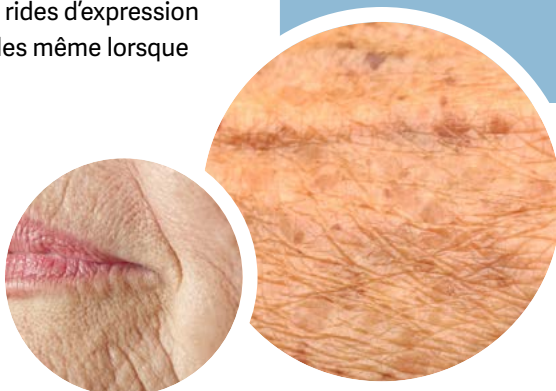
SIGNES DE PHOTOVIEILLISSEMENT

- **Télangiectasie** (petits vaisseaux sanguins dilatés) sur le nez, les joues et le cou.
- **Taches pigmentaires diverses** telles que les taches de rousseur et les lentigines solaires (taches de vieillissement), et irrégularité du teint.
- **Perte généralisée de tonus de la peau** qui a été exposée au soleil.
- Suite à une exposition répétée au soleil pendant plusieurs années, **les rides** autour des yeux et de la bouche deviennent plus nombreuses et se creusent davantage, les rides d'expression du front deviennent permanentes et sont visibles même lorsque les sourcils ne sont pas froncés.
- **Des kératoses actiniques** (des taches rouges et rugueuses qui s'écaillent) causées par le soleil peuvent apparaître; elles peuvent être précancéreuses et pour cette raison, il faut les traiter.

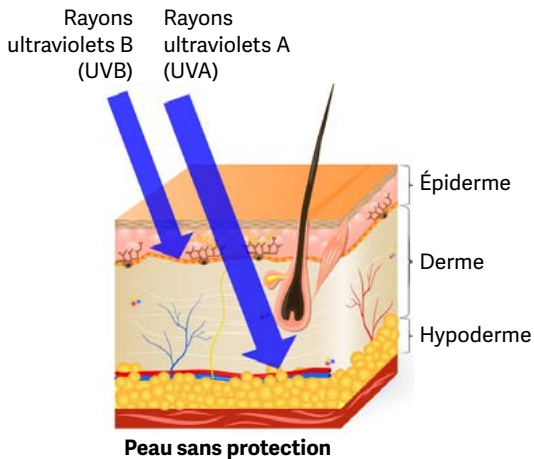


FACTEURS DE RISQUE

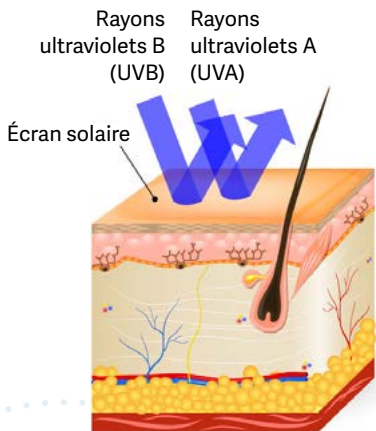
Votre type de peau et la durée d'exposition au soleil sans protection déterminent le niveau de risque. Les personnes au teint clair et aux cheveux blonds ou roux et dont la peau brûle facilement sont plus à risque. Celles qui passent des périodes prolongées au soleil à cause de leur travail à l'extérieur ou de leurs activités de plein air font aussi partie des groupes les plus à risque. Les personnes à la peau foncée montrent moins de signes de photovieillissement même si leur peau peut devenir tachetée et ridée.



Pénétration des UV sous les couches de la peau



Peau sans protection



Filtre réfléchissant le rayonnement ultraviolet

TRAITEMENT

La prévention est le meilleur traitement du photovieillissement.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LE PHOTOVIEILLISSEMENT :

- Protégez votre peau le mieux possible lorsque vous êtes dehors, surtout entre 11 h et 15 h, lorsque les rayons UV du soleil sont les plus intenses.
- Restez à l'ombre autant que possible : arbres, parasols, édifices, etc.
- Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible et un chapeau à large rebord (au moins 15 cm).
- Appliquez de l'écran solaire tous les jours et non seulement les jours où vous serez exposé davantage au soleil. Enduisez-vous d'un écran solaire à large spectre (FPS d'au moins 30), qui protège des rayons UVA et UVB. Renouvelez l'application après la baignade ou l'activité physique intense.
- Utilisez des produits cosmétiques (hydratants, fond de teint, rouge à lèvres, crème à mains et lotion pour le corps, etc.) contenant un écran solaire à FPS de 30, en plus d'appliquer un écran solaire à large spectre.
- Utilisez du baume à lèvres à FPS de 30.
- Consultez quotidiennement l'indice UV affiché par Environnement Canada et prenez les mesures nécessaires selon le niveau prévu d'indice UV.
- Évitez le bronzage artificiel.
- Recherchez le logo du *Programme de protection solaire* de l'Association canadienne de dermatologie. Les produits qui comportent le logo ont été mis à l'essai pour assurer qu'ils sont doux pour la peau et qu'ils offrent un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. La liste des produits reconnus est accessible ici.

Recognized
Sun Protection
Canadian
Dermatology
Association



Reconnu
Protection solaire
Association
canadienne de
dermatologie



OPTIONS THÉRAPEUTIQUES POUR RÉDUIRE AU MINIMUM LES SIGNES VISIBLES DU VIEILLISSEMENT

Il existe plusieurs traitements possibles pour la peau endommagée par le soleil, notamment les injections de toxine botulique, les agents de comblement cutanés, les traitements au laser, la dermabrasion et les peelings. Il existe aussi certains produits qui peuvent aider à rendre à la peau une apparence plus jeune (préparations à base de vitamine A).

Un dermatologue certifié peut vous aider à choisir le régime de traitement le mieux adapté à vos besoins.

Canadian
Dermatology
Association



Association
canadienne de
dermatologie

Des informations complémentaires sur le photovieillissement sont disponibles en ligne.

DERMATOLOGUE.CA



Tout le contenu de cette publication a été élaboré indépendamment par des dermatologues canadiens certifiés.