

# 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**

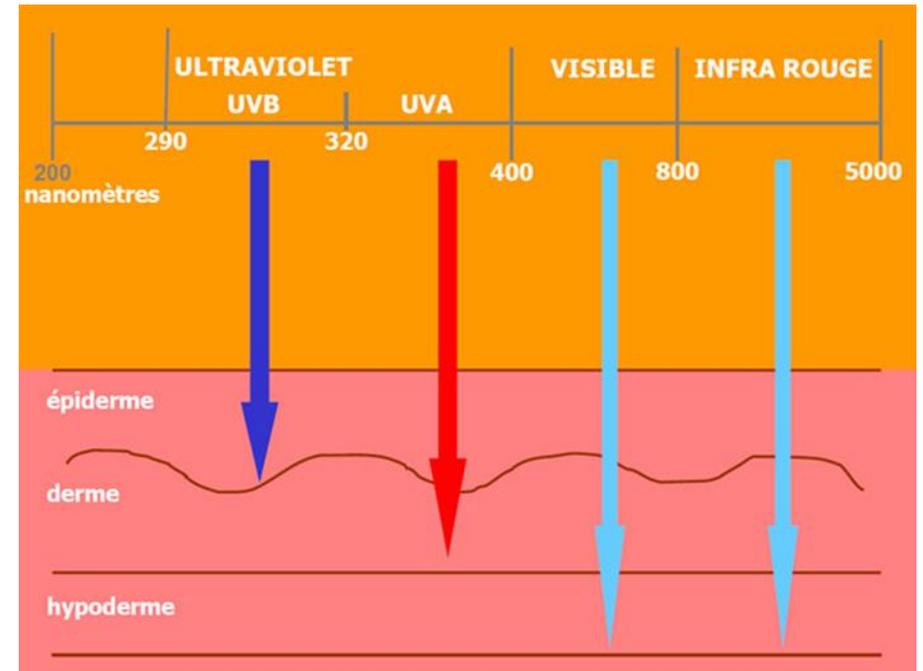
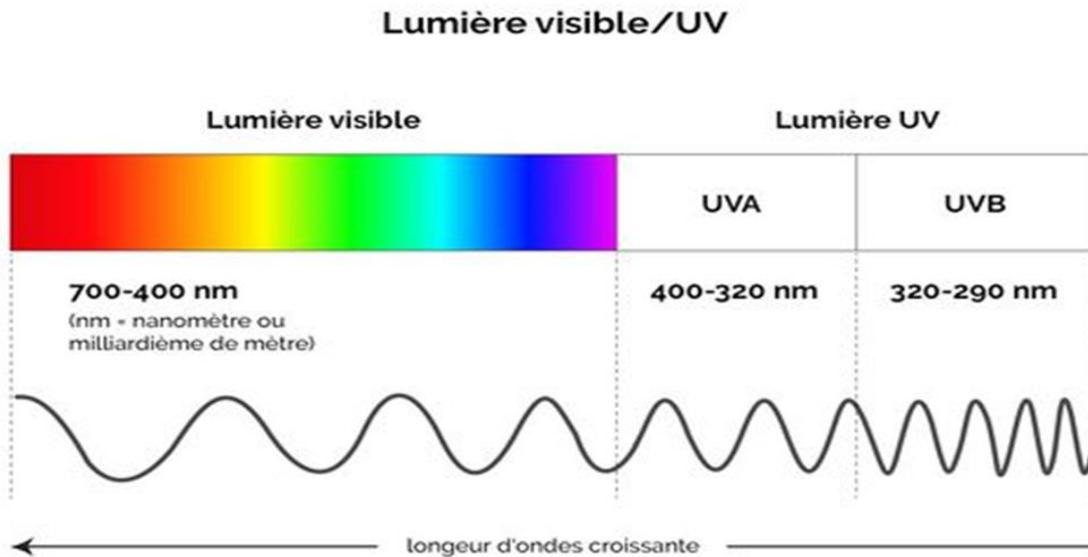
**L'INFRA ROUGE**

**LES ULTRA VIOLETS**

**400 à 700 nanomètres**

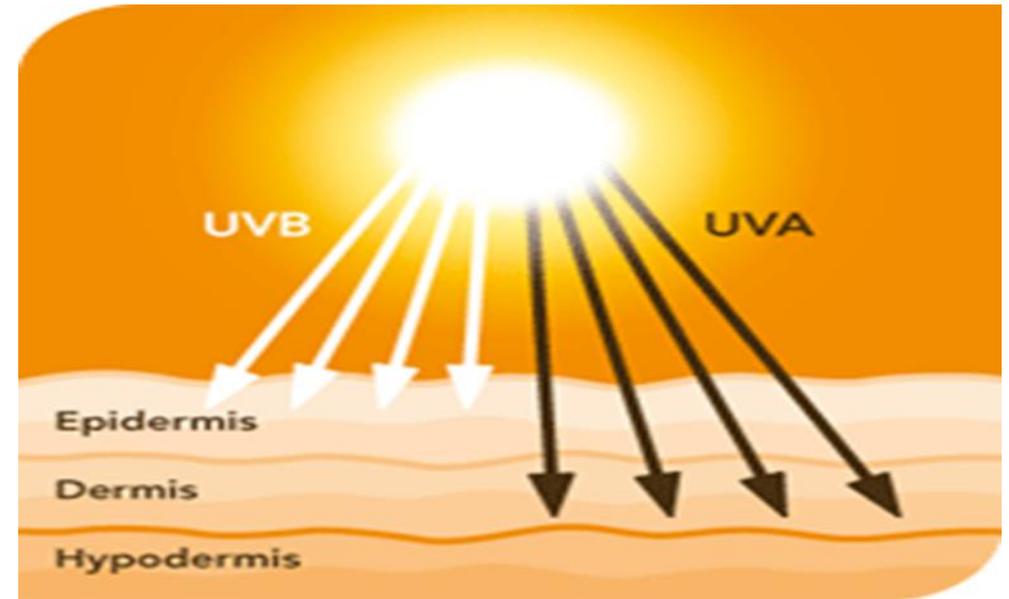
**700 à 5000 nanomètres**

**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

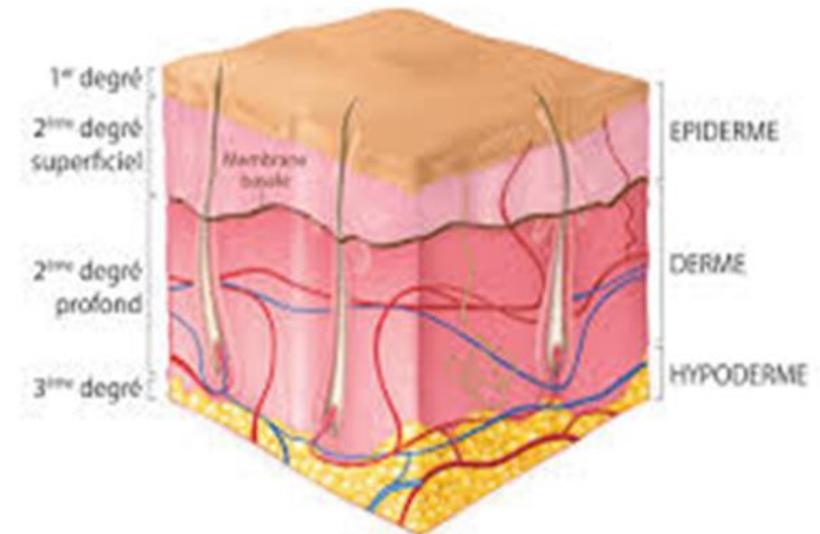
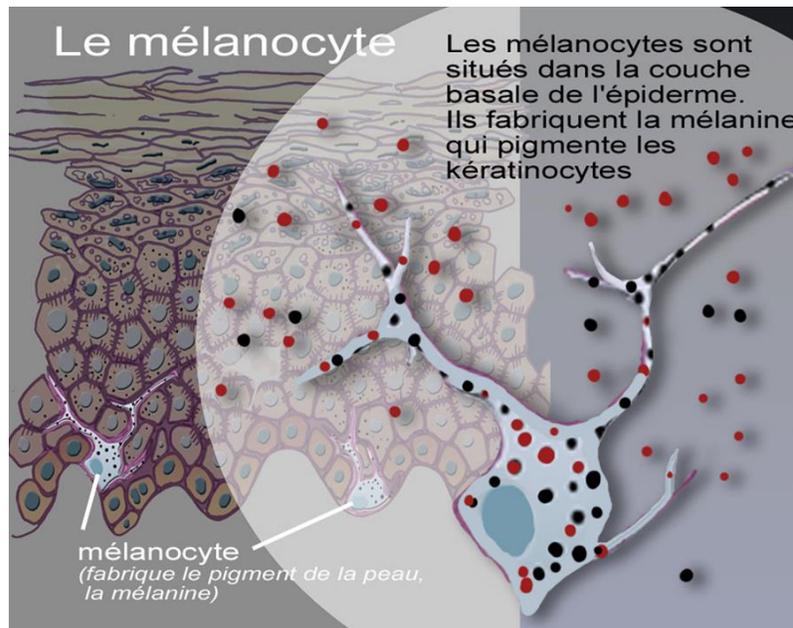
## I) LES YEUX

- 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



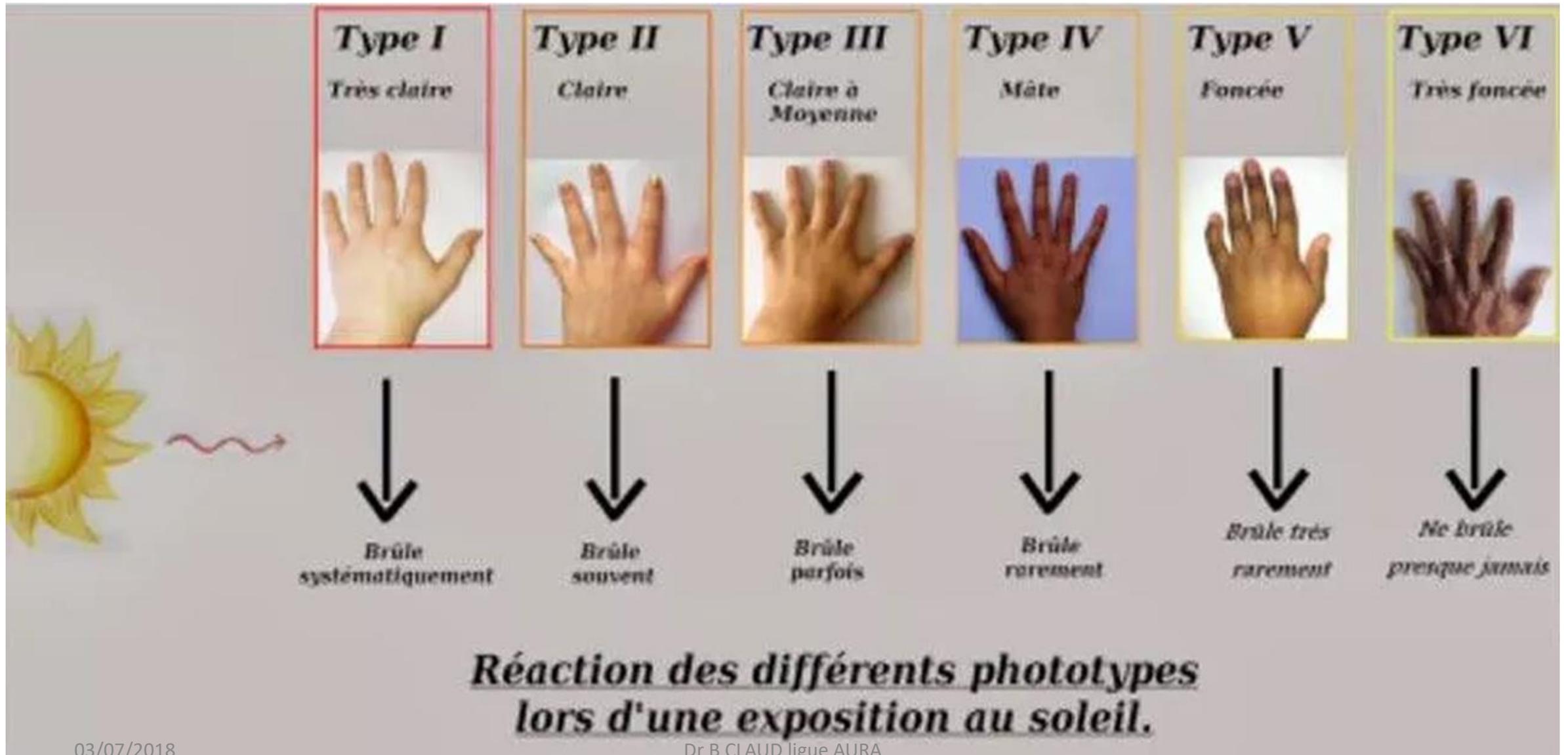
# II) LA PEAU

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



## B) LA SENSIBILITE DEPEND DU PHOTOTYPE

Bob MARLEY 36 ans mélanome

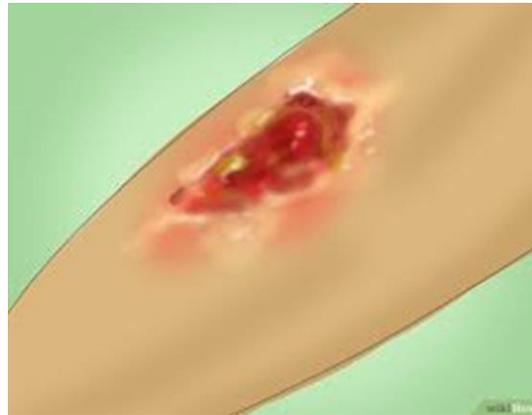


# C) LE RISQUE MAJEUR = CANCER

- 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 .**



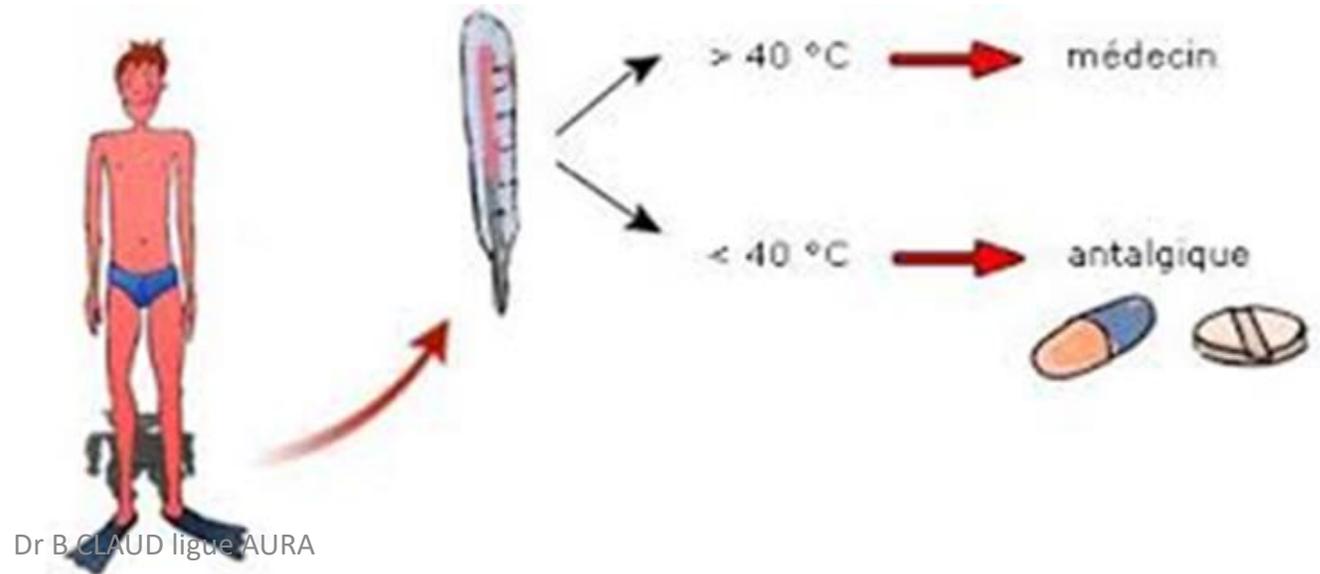
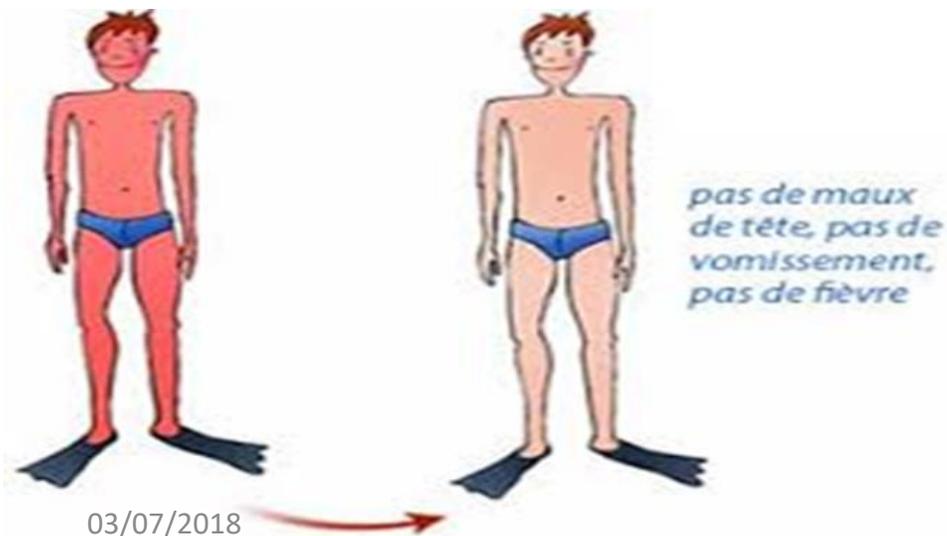
03/07/2018

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 PROTEGER

## a) LES VETEMENTS

**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**

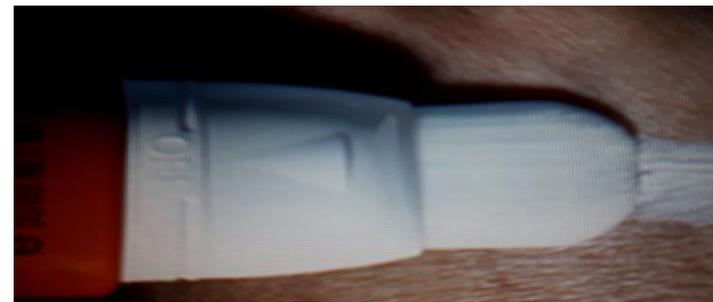


**A PASSER TOUTES LES 2 HEURES :**  
**EN SORTANT => PRACTICE**  
**=> DEPART => AU 9 EME TROU**  
**=> APRES LE RECORDING**

**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**