

# MARATHON DES SABLES



Cymbaly mds 2004

- **Les principes de la protection solaire**
- **La tenue pour courir**
- **La protection solaire**
- **Les soins réparateurs**

## **Les principes de la protection solaire**

Sous l'action du soleil, la peau a tendance naturellement à se protéger d'où l'apparition du bronzage, qui est en fait une pigmentation de la peau due à l'exposition aux ultra-violets.

*Les autres phénomènes de protection sont :*

- un épaissement progressif de la partie superficielle de la peau, l'épiderme, qui est un phénomène très lent.
- la production de sébum, qui est en fait de la graisse destinée à faire un filtre contre le soleil.

Ces «protections» naturelles sont superficielles et partielles. Même les noirs Africains disent attraper des coups de soleil ! Elles ne suffisent donc pas à assurer une bonne protection. Accoutumer sa peau au soleil n'est donc pas la solution, d'autant que nous sommes en hiver en France et que bronzer n'est pas évident. Le recours au bronzage artificiel avant de partir n'est pas non plus satisfaisant. Il faut donc avoir recours à des produits spécifiques pour bien se protéger.

## **La tenue pour courir**

- Avant tout, sur le plan pratique, il faut s'exposer le moins possible en dehors des heures de course et rester à l'ombre dès que cela est possible pour éviter un coup de chaleur.
- Il faut s'équiper de vêtements adaptés par leur forme et leur matière à la course sous le soleil. Le tissu doit filtrer au maximum les rayons du soleil. Il faut le regarder en transparence pour voir s'il ne laisse pas trop passer la lumière, et par conséquent les UV. Concernant la couleur du tissu, le noir est la plus efficace contre les UV mais capte la chaleur, le blanc repousse les UV, donc la chaleur, mais est plus transparent. Il faut trouver le bon compromis. Il existe des tissus légers et filtrants que l'on trouve en magasins spécialisés.

*Les éléments de la tenue :*

- un haut couvrant les épaules car c'est la zone la plus exposée au soleil
- un bob à l'australienne avec des bords plutôt qu'une casquette
- un couvre-nuque
- une paire de lunettes de soleil adaptées

# MARATHON DES SABLES

## La protection solaire

- Il faut utiliser des produits aux indices très élevés sans aucune hésitation. A partir d'un indice 60, la protection devient efficace.
  - Privilégiez les produits fluides ou gel plutôt que les crèmes car ils pénètrent plus en profondeur. Ils sont aussi efficaces plus longtemps car à cause de la transpiration, l'effet de protection diminue à la longue. Plus le produit aura été en profondeur, plus son action sera longue.
- Un produit comme Anthélios «W» des laboratoires Laroche-Posay correspond parfaitement à ces critères d'efficacité et assure une bonne protection pendant plusieurs heures.

Rien n'empêche d'appliquer ces produits sur les jambes ou le visage. Pour ce qui des lèvres, il faut utiliser un stick très puissant avec un fort indice de protection. Les laboratoires La Roche-Posay proposent «Antherpos» qui est très efficace. Ce type de stick peut même être utilisé sur d'autres zones très exposées du visage comme les pommettes ou le front.

En ce qui concerne l'épilation, beaucoup de coureurs se rasent ou s'épilent pour courir sous la chaleur. Cela permet effectivement une meilleure diffusion de la sueur à la surface de la peau et donc un effet de rafraîchissement qui n'est pas à négliger.

## Les soins réparateurs

*En cas de coups de soleil qui est une brûlure au 1<sup>er</sup> degré, vous pouvez avoir recours :*

- au froid, sous la forme de poches de glace ou de «coldpacks» pour soulager la brûlure
- à la traditionnelle Biafine, qui est un corps gras et va aider la peau à se reconstituer en l'hydratant
- à l'Aspirine comme anti-douleur

Au-delà de la protection solaire, proprement dite, il est important durant toute l'épreuve de bien s'hydrater, de bien s'alimenter et de ne pas stationner au soleil pour éviter l'hyperthermie, le «coup de chaleur» qui peut être dangereux.