

# Exposition au soleil

## Introduction

---

L'exposition au soleil, par excès ou par défaut, est un élément qui semble intervenir dans la survenue d'événements favorables ou au contraire défavorables à la santé.

Nous sollicitons à nouveau votre collaboration pour recueillir des informations à ce sujet.

Certaines questions portent sur le passé récent (l'année qui s'est écoulée), d'autres sur une durée plus longue (toute une vie) ou plus ancienne (enfance). Certaines des questions sont spécifiques aux périodes de vacances, d'autres à des périodes de travail etc.

Merci de bien vouloir les remplir attentivement en cochant les cases prévues ou, dans certains cas, de fournir la réponse en clair (en toutes lettres).

Par avance, merci de votre participation.

## Exposition au cours de l'année écoulée, habitudes

---

**Vous êtes-vous exposé(e) volontairement au soleil au cours de l'année qui vient de s'écouler ?**

Oui  Non

**Sur l'année écoulée, vous êtes-vous exposé(e) au soleil :**

**A la mer en France métropolitaine ?**

Oui  Non

**Nombre de jours :**

1 à 9 jours

10 à 20 jours

Plus de 20 jours

**A la montagne en France métropolitaine ?**

Oui  Non

**Nombre de jours :**

1 à 9 jours

10 à 20 jours

Plus de 20 jours

**A la campagne en France métropolitaine ?**

Oui  Non

**Nombre de jours :**

1 à 9 jours

10 à 20 jours

Plus de 20 jours

**A la ville en France métropolitaine ?**

Oui  Non

**Nombre de jours :**

1 à 9 jours

10 à 20 jours

Plus de 20 jours

**Dans une région très ensoleillée à climat de type méditerranéen ou tropical hors métropole (DOM-TOM) ou à l'étranger ?**

Oui  Non

**Dans quel(s) endroit(s) ?**

**Nombre de jours :**

1 à 9 jours

10 à 20 jours

Plus de 20 jours

**Durant l'année qui vient de s'écouler, quelle(s) zone(s) avez-vous exposée(s) ?**

Plutôt le visage

Plutôt le corps

Les deux

**Sur l'année qui vient de s'écouler, vous êtes-vous exposé(e) aux heures les plus chaudes de la journée, entre 11 h et 17 h ?**

Moins de 30 minutes

Plus de 30 minutes et moins de 2 heures

Plus de 2 heures

Toute la journée

**Durant l'année écoulée, vous êtes-vous exposé(e) au soleil de façon progressive afin d'éviter un coup de soleil ?**

Oui  Non

**Durant l'année qui vient de s'écouler, pendant vos expositions au soleil, avez-vous utilisé un produit type "monoï" ou "graisse à traire" ?**

Oui  Non

**Utilisez-vous régulièrement des produits auto-bronzants ?**

Oui  Non

**Durant l'année écoulée, avez-vous utilisé un produit de protection solaire pour le visage ?**

Oui  Non

**Quand avez-vous utilisé ce produit de protection solaire ?**

Uniquement au début de la période d'ensoleillement

Tout au long de la période d'ensoleillement

De temps en temps

**Avez-vous appliqué ce produit de protection solaire plusieurs fois dans la journée ?**

Oui  Non

**Nombre de fois par jour :**

**Quel indice de protection avez-vous utilisé au début de la période d'ensoleillement ?**

- Indice < 10
- 10 à 20
- 21 à 30
- > 30, écran total
- Je ne sais pas

**Diminuez-vous l'indice de protection après la 1ère période d'ensoleillement ?**

- Oui  Non

**Durant l'année écoulée, avez-vous utilisé un produit de protection solaire pour le corps ?**

- Oui  Non

**Quand avez-vous utilisé ce produit de protection solaire ?**

- Uniquement au début de la période d'ensoleillement
- Tout au long de la période d'ensoleillement
- De temps en temps

**Avez-vous appliqué ce produit de protection solaire plusieurs fois dans la journée ?**

- Oui  Non

**Nombre de fois par jour :**

**Quel indice de protection avez-vous utilisé au début de la période d'ensoleillement ?**

- Indice < 10
- 10 à 20
- 21 à 30
- > 30, écran total
- Je ne sais pas

**Diminuez-vous l'indice de protection après la 1ère période d'ensoleillement ?**

- Oui  Non

**Sur quelle(s) zone(s) du corps appliquez-vous ce produit ?**

- Le visage
- Le corps
- Les mains

**Pour quelle(s) raison(s) principale(s) utilisez-vous des produits de protection solaire ?**

- Pas d'utilisation de produit de protection solaire
- Pour éviter les coups de soleil

- Pour pouvoir passer plus de temps au soleil
- A cause d'antécédents de brûlures dues au soleil
- Comme protection contre l'accélération du vieillissement de la peau
- Comme protection contre le risque de cancers de la peau
- Autre

Veillez préciser :

**Durant l'année écoulée, en dehors des produits solaires, avez-vous utilisé d'autres moyens de protection contre le soleil (ex : chapeau, vêtements, parasol, ombre...) ?**

- Oui  Non

### **Séjours à l'étranger, loisirs, risques 1**

---

**Durant l'année qui vient de s'écouler, avez-vous séjourné plus d'un mois dans un pays étranger très ensoleillé à climat de type méditerranéen ou tropical ?**

- Oui  Non

**Dans quel(s) pays ?**

**Durée de la (ou des) période(s) au total, en semaines :**

**Pour quel(s) motif(s) ? (plusieurs réponses possibles)**

- Travail
- Loisirs/vacances
- Visite familiale
- Autre

Veillez préciser :

**Durant l'année qui s'est écoulée, avez-vous pratiqué le naturisme ?**

- Oui  Non

**Fréquence approximative :**

- Pas plus d'une semaine/an
- Plusieurs semaines/an

**Durant l'année qui vient de s'écouler, avez-vous utilisé une rampe à U.V. (ultra-violets) pour des raisons autres que médicales ?**

- Oui  Non

**Nombre de séances approximatif dans l'année :**

**Pour quelle(s) raison(s) ? (plusieurs réponses possibles)**

- Pour avoir la peau bronzée

- Pour me remonter le moral
- Pour préparer ma peau au soleil
- Pour aucune raison en particulier
- Autre

Veillez préciser :

**Pensez-vous qu'il existe un risque à utiliser une rampe à U.V. (ultra-violets) ?**

- Oui  Non

**Si vous pensez qu'il existe un risque, jugez-vous ce risque :**

- Faible
- Moyennement fort
- Fort
- Très fort

**Après votre(vos) exposition(s) à une rampe U.V. (ultra-violets), avez-vous eu dans les 24 à 48 h qui ont suivi : (plusieurs réponses possibles)**

- Une sensation de coup de soleil
- Une peau sèche avec une envie de se gratter
- Une éruption avec des "boutons sur la peau"
- Le sentiment d'être euphorique
- Aucune réaction
- Autre

Veillez préciser :

**Sachant qu'un coup de soleil est une brûlure de type rougeur persistante, ou rougeur douloureuse, ou rougeur avec cloque, quelle est la sensibilité de votre peau lorsque vous vous exposez la 1ère fois au soleil sans vous protéger avec un écran solaire ?**

- Brûle toujours et ne bronze jamais
- Brûle souvent et bronze difficilement
- Brûle parfois et bronze assez facilement
- Brûle rarement et bronze facilement

**Durant l'année qui s'est s'écoulée, avez-vous eu un ou plusieurs coups de soleil ?**

- Oui  Non

**Combien de fois approximativement ?**

- 1 à 5 fois
- 6 à 10 fois
- Plus de 10 fois

Je ne sais pas

**Intensité du coup de soleil le plus grave ?**

Simple rougeur persistante

Rougeur douloureuse plus d'une journée

Rougeur avec cloque

**Votre peau a-t-elle pelé ?**

Oui  Non

**Sans protection, prenez-vous un coup de soleil systématiquement à chaque exposition ?**

Oui  Non

**Globalement durant l'année écoulée, estimez-vous avoir été :**

Beaucoup exposé(e) au soleil

Modérément exposé(e) au soleil

Peu exposé(e) au soleil

Pas du tout exposé(e) au soleil

**Exposition au cours de la vie, habitudes**

---

Les questions qui suivent sont destinées à apprécier l'influence des habitudes d'exposition solaire sur la peau, tout au long de votre vie, en dehors de vos habitudes récentes de l'année écoulée.

**Durant votre vie d'adulte, avez-vous eu l'habitude de vous exposer au soleil ?**

Oui  Non

**Zone(s) exposée(s) ?**

Plutôt le visage

Plutôt le corps

Les deux

**Avez-vous arrêté définitivement de vous exposer au soleil ?**

Oui  Non

**Depuis combien d'années ?**

an(s)

**Pour quelle(s) raison(s) ?**

**Durant votre vie d'adulte, avez-vous eu l'habitude de vous exposer au soleil aux heures les plus chaudes de la journée, entre 11 h et 17 h ?**

Oui  Non

**Durant votre vie adulte, pendant vos expositions au soleil, avez-vous eu l'habitude d'utiliser des produits de protection solaire ?**

Régulièrement

Assez souvent

De temps en temps

Jamais

**Durant votre vie adulte, au cours de vos expositions au soleil, avez-vous eu l'habitude de vous exposer au soleil de façon progressive afin d'éviter un coup de soleil ?**

Oui  Non

**Durant votre vie adulte, avez-vous utilisé d'autres moyens de protection contre le soleil que les produits de protection solaire (ex : chapeau, vêtements, parasol, ombre...) ?**

Oui  Non

**Durant votre vie adulte, avez-vous eu un ou plusieurs coups de soleil ?**

Oui  Non

**Combien de fois approximativement ?**

1 à 5 fois

6 à 10 fois

Plus de 10 fois

Je ne sais pas

**Intensité du coup de soleil le plus grave ?**

Simple rougeur persistante

Rougeur douloureuse plus d'une journée

Rougeur avec cloque

**Votre peau a-t-elle pelé ?**

Oui  Non

**Sans protection, preniez-vous un coup de soleil systématiquement à chaque exposition ?**

Oui  Non

**Durant votre enfance, avez-vous eu un ou plusieurs coups de soleil ?**

Oui  Non

**Combien de fois approximativement ?**

1 à 5 fois

6 à 10 fois

Plus de 10 fois

Je ne sais pas

**Intensité du coup de soleil le plus grave ?**

Simple rougeur persistante

Rougeur douloureuse plus d'une journée

Rougeur avec cloque

**Votre peau a-t-elle pelé ?**

Oui  Non

**Sans protection, preniez-vous un coup de soleil systématiquement à chaque exposition ?**

Oui  Non

## Séjours à l'étranger, loisirs, risques 2

---

**Durant votre vie, avez-vous pratiqué régulièrement le naturisme ?**

Oui  Non

**Fréquence approximative :**

Pas plus d'une semaine/an

Plusieurs semaines/an

**Nombre d'années de pratique :**

**Durant votre vie, avez-vous utilisé une rampe à U.V. (ultra-violets) pour des raisons autres que médicales ?**

Oui  Non

**A quel rythme ?**

Exceptionnellement

1 fois par semaine ou plus

Moins d'1 fois par mois

Moins de 5 fois dans l'année

**Nombre d'années de pratique :**

**Pour quelle(s) raison(s) ? (plusieurs réponses possibles)**

Pour avoir la peau bronzée

Pour me remonter le moral

Pour préparer ma peau au soleil

Pour aucune raison en particulier

Autre

Veillez préciser :

**En dehors de l'année écoulée, avez-vous séjourné plus de 3 mois consécutifs dans un pays très ensoleillé à climat méditerranéen ou tropical, à l'étranger ou dans les DOM-TOM ?**

Oui  Non

**Dans combien de pays avez-vous séjourné ?**

**Précisez le(s) pays et la durée de la période exprimée au choix en mois ou en années (et inscrivez "0" dans l'autre case) :**

	Nom du pays	Motif	Nombre de mois	Nombre d'années

Pays 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> mois	<input type="text"/> an(s)
Pays 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> mois	<input type="text"/> an(s)
Pays 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> mois	<input type="text"/> an(s)
Pays 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> mois	<input type="text"/> an(s)
Pays 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> mois	<input type="text"/> an(s)

**Exercez-vous, ou avez-vous exercé dans votre vie, une profession à l'extérieur vous exposant particulièrement au soleil ?**

Oui  Non

**Profession(s) exposant au soleil (plusieurs réponses possibles) :**

Agriculteur/forestier

Artisan

Jardinier

Horticulteur

Charpentier

Agent de l'environnement

Maître nageur

Travailleur du BTP

Transporteur

Enseignant

Educateur

Autre travail exposant particulièrement au soleil

**Fréquence d'exposition :**

Approximativement exprimez la fréquence au choix soit en jours par semaine, en jours par mois ou bien en jours par année (et inscrivez "0" dans les 2 autres cases).

**Nombre de jours par semaine :**

**Ou de jours par mois :**

**Ou de jours par an :**

**Exposition au soleil entre 11 heures et 17 heures ?**

Oui  Non

**Zone(s) exposée(s) :**

- Plutôt le visage
- Plutôt le corps
- Les deux

**Pendant combien d'années avez-vous exercé cette ou ces profession(s) ?**

an(s)

**Pendant l'exercice de cette ou ces profession(s), avez-vous eu l'habitude d'utiliser des produits de protection solaire ?**

- Régulièrement
- Assez souvent
- De temps en temps
- Jamais

**Exercez-vous encore une profession exposant au soleil ?**

- Oui  Non

**Pratiquez-vous régulièrement ou avez-vous pratiqué régulièrement dans votre vie le ski ou un autre sport ou une activité de montagne vous exposant particulièrement au soleil ?**

- Oui  Non

**A quelle fréquence approximativement :**

**Nombre de jours par an :**

**Nombre d'années de pratique :**

**Zone(s) exposée(s) :**

- Plutôt le visage
- Plutôt le corps
- Les deux

**Pratiquez-vous toujours cette(ces) activité(s) ?**

- Oui  Non

**Pendant l'exercice de cette (ces) activité(s), avez-vous eu l'habitude d'utiliser des produits de protection solaire ?**

- Régulièrement
- Assez souvent
- De temps en temps
- Jamais

**Pratiquez-vous régulièrement ou avez-vous pratiqué régulièrement dans votre vie un sport ou une activité nautique vous exposant particulièrement au soleil ?**

- Oui  Non

**A quelle fréquence approximativement :**

**Nombre de jours par an :**

**Nombre d'années de pratique :**

**Zone(s) exposée(s) :**

- Plutôt le visage
- Plutôt le corps
- Les deux

**Pratiquez-vous toujours cette(ces) activité(s) ?**

- Oui
- Non

**Pendant l'exercice de cette (ces) activité(s), avez-vous eu l'habitude d'utiliser des produits de protection solaire ?**

- Régulièrement
- Assez souvent
- De temps en temps
- Jamais

**Pratiquez-vous régulièrement ou avez-vous pratiqué régulièrement dans votre vie un sport à l'extérieur ou un hobby (jardinage, pêche...) vous exposant particulièrement au soleil ?**

- Oui
- Non

**A quelle fréquence approximativement :**

**Nombre de jours par an :**

**Nombre d'années de pratique :**

**Zone(s) exposée(s) :**

- Plutôt le visage
- Plutôt le corps
- Les deux

**Pratiquez-vous toujours cette(ces) activité(s) ?**

- Oui
- Non

**Pendant l'exercice de cette (ces) activité(s), avez-vous eu l'habitude d'utiliser des produits de protection solaire ?**

- Régulièrement
- Assez souvent
- De temps en temps

Jamais

**Globalement durant votre vie, estimez-vous avoir été ?**

Beaucoup exposé(e) au soleil

Modérément exposé(e) au soleil

Peu exposé(e) au soleil

Pas du tout exposé(e) au soleil

**Globalement durant votre vie, "lézarder" au soleil a-t-il eu pour vous :**

Extrêmement d'importance

Beaucoup d'importance

Peu d'importance

Pas d'importance

## Caractéristiques physiques

---

**Informations complémentaires pour déterminer la sensibilité naturelle de votre peau au soleil :**

**Couleur naturelle des cheveux à 20 ans :**

Blancs

Roux

Blonds

Châtains

Bruns

Noirs

**Couleur des yeux :**

Bleus

Gris

Verts

Noisettes

Marrons

Noirs

**Couleur de la peau du visage en hiver sans bronzage :**

Albinos

Laitéuse

Claire

Mate

Noire

**Fréquence de survenue des coups de soleil :**

Absente

Exceptionnelle

Rare

Fréquente

Constante

**Intensité maximale de bronzage :**

Absente

Légère

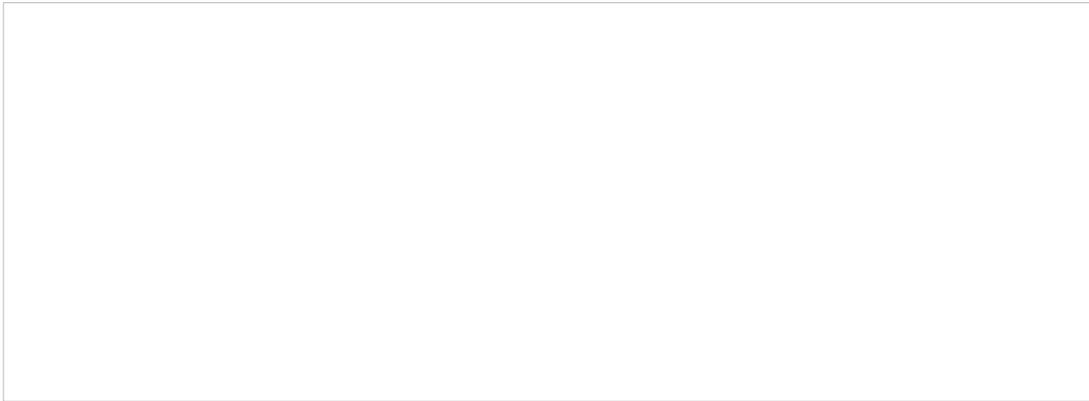
Claire

Foncée

Très foncée

**Lorsque vous étiez adolescent(e), combien de grains de beauté aviez-vous sur la peau ?**

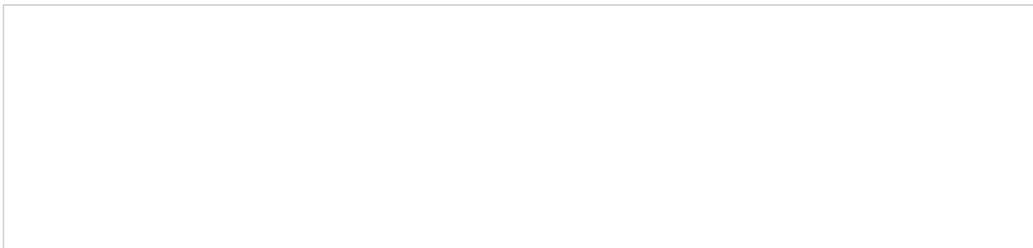
Faites coïncider votre réponse avec un des dessins ci-dessous.



1 : Pas de grains de beauté  2 : Très peu  3 : Quelques uns  4 : Beaucoup

**Lorsque vous étiez adolescent(e), combien aviez-vous de tâches de rousseur sur le visage à la fin de l'été ?**

Faites coïncider votre réponse avec un des dessins ci-dessous.



1 : Pas de tâches de rousseur  2 : Très peu  3 : Quelques unes  4 : Beaucoup

**Commentaires**

**Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)**

