

## FAQ protection solaire



### Rayons UV et protection solaire

#### Quels dommages peuvent être provoqués par les rayons UV ?

En plus du coup de soleil, qui est un dommage direct dû aux rayons UVB, des lésions cutanées à long terme peuvent être aussi occasionnées par les rayons UVA. On sait aujourd'hui que le vieillissement cutané photo-induit, qui s'accompagne des signes typiques comme rides, peau relâchée et troubles pigmentaires, naît de l'effet des rayons UVA pendant de longues années. Mais les troubles du système de défense de la peau, comme les allergies solaires (photodermatoses polymorphes), sont également dus aux rayons UVA. Enfin, l'exposition excessive au soleil est un facteur de risque de cancer cutané.

#### Comment reconnaître l'indice de protection solaire qui me convient ?

L'indice de protection solaire (SPF) devrait être choisi d'après le phototype et le type d'exposition (ensoleillement modéré ou extrême). L'altitude joue également un rôle, la quantité de UVB augmentant avec l'altitude. En règle générale, le rayonnement UVB augmente de 10 % tous les 1000 mètres d'altitude. Une sensibilité accrue au soleil peut se manifester pendant la

grossesse ou en cas de prise de certains médicaments. Les médecins et pharmaciens vous renseignent volontiers à ce sujet.

#### Pourquoi devrait-on toujours employer la plus haute filtration solaire possible ?

La quantité de produit appliquée lors de la mesure standardisée de l'indice de protection est de 2 mg/cm<sup>2</sup> et/ou environ 30 ml pour tout le corps, quantité qui n'est pas utilisée dans la réalité. En fait, les consommateurs n'appliquent en moyenne que 0,5 à 1,5 mg/cm<sup>2</sup>. Avec une telle quantité de crème appliquée, l'effet de la protection solaire diminue de jusqu'à 50 %. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser un produit de SPF plus élevé que celui calculé pour le type de peau.

#### La concentration en filtres contenus dans un produit de protection solaire est-elle plus élevée pour un produit de SPF plus élevé ?

Oui, une protection plus élevée est ainsi obtenue. Alors qu'autrefois les textures des produits de protection solaire étaient souvent pâteuses, il existe aujourd'hui des produits solaires très haute protection de qualité aux textures agréables et aux propriétés cosmétiques excellentes.

### Choix de la protection solaire

#### Que doit-on exiger d'un produit solaire ?

Les produits solaires devraient offrir une protection efficace et photostable contre les UVA et contre les UVB. La texture et les propriétés cosmétiques devraient être adaptées au type de peau et au domaine d'application (crème, lait, spray, gel etc.).

#### En quoi se différencient les produits solaires sur le marché ?

Tous les produits du marché savent protéger des UVB la différence se fait surtout sur le nouveau de protection UVA.

#### Comment juger la protection anti-UVA d'un produit ?

Contrairement à la protection contre les UVB, qui est indiquée à l'aide d'une échelle (par ex : SPF 30, 50, 50+), la protection UVA n'est pas toujours indiquée à l'aide d'un indice. En effet, en Europe il est obligatoire que la protection UVA représente à minima 1/3 de la protection UVB. Il existe plusieurs méthodes pour mesurer l'indice de protection UVA. Des indices classiques sont la PPD ou l'UVA-PF. Exemple : Quand le SPF vaut 30, l'UVA-PF doit être à minima de 10. C'est seulement lorsque cette condition est remplie que les produits peuvent apposer le logo UVA :



#### Que signifie le concept «écran solaire» ?

Le concept de «écran solaire» est obsolète et ne devrait plus être utilisé. Un produit de protection solaire, indépendamment de son SPF, ne peut pas «bloquer» 100 % des rayons UVB et UVA.

### Quelle est la différence entre un filtre physique et un filtre chimique ?

Un filtre physique ou minéral, du dioxyde de titane ou de l'oxyde de zinc, est composé de micropigments qui, répartis sur la peau, réfléchissent la lumière. Les filtres minéraux sont souvent combinés avec des filtres chimiques ou organiques dans les produits solaires pour offrir une protection sur tout le spectre UVB - UVA. Un filtre chimique absorbe les rayons UV et les «transforme» en chaleur.

### Qu'est-ce que la photostabilité d'un filtre ?

Un filtre est photostable quand il conserve son efficacité pendant tout le temps d'exposition au soleil et que son pouvoir protecteur n'est pas altéré par les rayons UV.

### Que signifient les revendications résistant à l'eau / très résistant à l'eau ?

Pour la revendication «résistant à l'eau», le SPF doit, après deux bains standardisés, conserver au moins 50 % de sa valeur initiale. Pour la revendication «très» «résistant à l'eau», ce doit être le cas après quatre bains standardisés. Même si un produit est résistant à l'eau, on devrait toujours en réappliquer après le bain.

## Comportement au soleil

### Puis-je m'exposer sans hésitation au soleil lorsque j'ai bien appliqué de la crème solaire ?

L'expérience montre qu'utiliser un produit solaire pour éviter un coup de soleil entraîne souvent les gens à s'exposer trop longtemps et sans grande réflexion au soleil. Même bien crémé, il faut respecter quelques règles de base. La moitié des rayons UVB est délivrée pendant la période située entre 11.00 et 14.00 heures. Mieux vaut donc éviter le soleil pendant cette période et se tenir plutôt à l'ombre. Les textiles protecteurs sont également importants. L'utilisation d'une crème solaire vient parfaire le comportement raisonnable au soleil.

### Pourquoi faut-il appliquer la crème une demi-heure avant de s'exposer au soleil ?

Une crème solaire agit immédiatement, c'est-à-dire au moment où elle est appliquée sur la peau. Afin d'assurer que la crème est appliquée partout et bien répartie avant le début de l'exposition, les dermatologues ont fixé l'intervalle de temps d'une

demi-heure. Il n'est pas rare qu'un coup de soleil se produise justement en allant à la plage.

### Quelle quantité de produit solaire doit-on appliquer ?

En théorie on devrait appliquer 2 mg/cm<sup>2</sup> soit environ 30 ml pour tout le corps, en pratique veillez à ce que tout votre corps soit recouvert d'une couche suffisante et uniforme.

### Peut-on prolonger le temps de protection en réappliquant de la crème ?

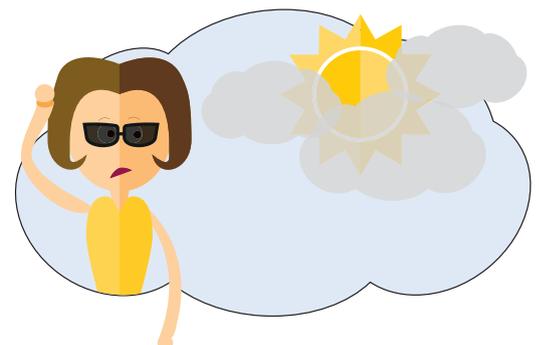
Il est important et nécessaire de répéter l'application du produit pour garantir une protection optimale. Attention répéter l'application ne prolonge cependant pas le temps autorisé au soleil que vous aviez calculé au départ.

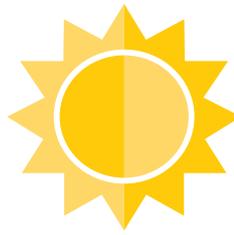
### Bronze-t-on quand même si on utilise un filtre solaire élevé ?

On peut bronzer même si l'indice de protection est élevé, si on se tient à l'ombre ou s'il y a des nuages. Ce bronzage se forme alors plus lentement, mais il tient plus longtemps.

### Peut-on attraper un coup de soleil même s'il y a des nuages ?

Oui et ce risque ne doit pas être sous-estimé. Il est important là aussi de se protéger avec un produit ayant un indice de protection suffisant. Ce sont surtout les rayons UVA qui traversent les nuages.





## Allergies solaires

### Qu'est-ce qui déclenche une allergie solaire ?

Aujourd'hui nous savons qu'il n'y aurait pas d'allergie solaire (photodermatose polymorphe) sans rayons UVA. Une allergie solaire se déclenche typiquement sur des zones de peau non habituées au soleil qui s'y trouvent tout à coup exposées - comme le décolleté ou les bras.

### Les émulsifiants et les textures grasses des produits peuvent-ils causer une allergie solaire ?

Bien que l'interaction entre émulsifiants et rayons UV soit controversée par certains, on n'a pas pu trouver de lien direct entre la présence d'émulsifiants et une photodermatose polymorphe. Le seul facteur déclenchant certain, ce sont les rayons UVA.

### Les filtres chimiques peuvent-ils provoquer des réactions allergiques ?

Comme pour tous les produits, médicaments et substances qui sont en contact direct avec la peau, il est possible de développer une intolérance. En cas de peau sensible et intolérante, choisissez des produits adaptés à votre type de peau.

### À quoi doit-on faire attention lors de l'achat d'un produit de protection solaire ?

Se protéger du soleil revêt justement une importance décisive pour ces personnes. Elles devraient veiller tout spécialement à utiliser des produits dont la texture est adaptée à ce type de peau. Par exemple une texture riche si elles ont la peau sèche.

## Les enfants et le soleil

### Pourquoi les enfants ont-ils besoin d'une protection solaire spéciale ?

Protéger les enfants du soleil est primordiale car la plupart des dommages liés aux UV ont lieu au cours des 18 premières années. De plus, la peau des enfants est beaucoup plus fine et immature que celle des adultes et pas capable de produire suffisamment de mélanine pour se protéger. Au cours de leurs premières années, les bébés ne devraient pas du tout être exposés au soleil et être bien protégés de l'ensoleillement indirect par leurs habits et un parasol. Il est indispensable d'utiliser un produit solaire photostable avec l'indice de protection le plus élevé possible.

### Peut-on utiliser des produits solaires contenant des filtres chimiques pour les enfants ?

Pour les enfants, il est recommandé d'utiliser des produits ayant été testés sur cette cible spécifiquement. A l'heure actuelle, il existe sur le marché des produits destinés aux enfants avec et sans filtres chimiques.

## Les bains de soleil

### Puis-je m'exposer au soleil pendant ma grossesse ? Et puis-je utiliser n'importe quel produit solaire ?

Au cours d'une grossesse, les modifications hormonales peuvent accroître la sensibilité de la peau. Au soleil cela peut se manifester dans certaines conditions par des taches brunes sur le visage - ce qu'on appelle le «masque de grossesse». En cas d'exposition

au soleil pendant la grossesse il est conseillé d'utiliser un produit solaire de protection très haute (SPF 50+).

### Comment fonctionnent les autobronzants ?

Les autobronzants entraînent une coloration de la couche la plus externe de la peau. Comme la peau se renouvelle constamment, il faut en appliquer environ tous les 4 jours.

### Les autobronzants protègent-ils contre les coups de soleil ?

Les auto-bronzants ne protègent en aucun cas des effets néfastes du soleil. Avant toute exposition au soleil, il faut impérativement utiliser un produit de protection solaire.

### Est-il judicieux de «pré-bronzer» au solarium ?

Les solariums utilisent avant tout des UVA. Ces derniers provoquent un certain brunissement de la peau, mais ce sont avant tout les UVB qui sont responsables des mécanismes d'autodéfense de la peau. Des visites au solarium ne remplacent pas l'utilisation d'une crème solaire en vacances. Au contraire, la fréquentation régulière du solarium et par conséquent l'exposition régulière aux UVA contribue au vieillissement cutané prématuré et représente une source supplémentaire d'exposition aux UV.

### Pourquoi doit-on appliquer un après-soleil ?

La peau est mise à rude épreuve lors d'une exposition au soleil, l'application d'un produit hydratant et apaisant soutient le processus de régénération naturelle de la peau et est donc conseillée.

### Quel produit solaire contient en plus une protection contre le froid ?

Une peau bien nourrie est plus à même de se protéger contre le froid. Dans ce cas, il faut donc privilégier une crème plus riche en lipide et moins en eau. Il existe actuellement, des produits de protection solaire, offrant une protection contre le froid, en plus d'un effet protecteur contre le rayonnement UV.