

## Les produits solaires

### 1. Les préparateurs au bronzage

On trouve dans le commerce des produits pour préparer la peau au soleil et faciliter un bronzage régulier. Il n'existe **pas de recette miracle** qui permette de «préparer la peau au soleil». Seule une exposition lente, modérée et progressive permet d'éviter les coups de soleil.

Les comprimés ou dragées à avaler contiennent du beta-carotène, le pigment rouge orange qui confère leur couleur aux fruits et aux légumes. Les personnes au teint clair qui seraient le plus susceptibles de préparer leur peau au soleil risquent de la voir se colorer en orange; il n'est pas démontré que le bronzage en soit facilité. Certaines personnes trouvent que ces produits les aident surtout en début de saison.

Si on tient à avoir un teint hâlé, autant utiliser des produits autobronzants qui confèrent un bronzage éphémère par réaction chimique avec les cellules mortes de la peau. Les produits autobronzants sont bien tolérés, pas dangereux, mais attention, ils ne protègent pas la peau des UV.

L'utilité des crèmes contenant des précurseurs de la mélanine, le pigment brun de la peau, n'est pas démontrée.

### 2. Les crèmes solaires

#### **Les crèmes solaires, utiles mais ... la prévention c'est mieux !**

Les bons produits solaires protègent contre les UVA et les UVB. Ils existent sous forme de lotions, laits, crèmes, gels ou sprays. Le choix du produit dépend de votre type de peau, de l'ensoleillement et de l'activité prévue. Il est important **d'appliquer les produits sans lésiner sur la quantité, au moins 30 minutes avant de s'exposer au soleil**, pour que les filtres anti-UV puissent se répartir dans les couches supérieures de la peau.

Elles protègent des coups de soleil à condition de l'avoir bien appliquée, sans oublier les oreilles ! Elles protègent un peu des rides. Par contre, les scientifiques ne sont pas sûrs que ces crèmes protègent du mélanome. Certains filtres chimiques auraient un effet oestrogénique. Le filtre incriminé est surtout le 4-méthyl-benzylidène camphré (4-MBC). Cependant, **il ne faut pas renoncer aux crèmes solaires** à cause de ce risque encore insuffisamment évalué, alors que le cancer de la peau est un risque bien réel, surtout chez les enfants. Afin d'éviter une utilisation trop importante de crème chez les enfants, il faut leur faire porter un T-shirt et un chapeau lorsqu'ils jouent en plein air.

Certains **médicaments** accroissent la sensibilité de la peau au soleil et peuvent déclencher des réactions cutanées inhabituelles. Le plus simple est de demander conseil au médecin ou au pharmacien.

## Filtres solaires physiques et chimiques

**Filtres physiques (micropigments)** Ce sont de petites particules couvrantes (oxyde de zinc ou de titane en général) qui réfléchissent les rayons ultraviolets. Les produits à base de filtres physiques sont moins irritants pour la peau mais ils donnent toujours une apparence blanchâtre après l'application et après la baignade.

**Filtres chimiques** Ce sont des substances chimiques, contenues dans les produits antisolaires et qui absorbent les rayons ultraviolets. Un bon produit solaire doit être efficace contre les UVA et les UVB. Les UVA ne déclenchent pas de coup de soleil, signal d'alarme en cas d'abus de soleil. Or, s'ils sont moins cancérigènes que les UVB, ils jouent également un rôle dans l'apparition des cancers cutanés. Certains filtres chimiques peuvent être responsables d'allergies.

**Indice de protection solaire (IPS; SPF en anglais)** Ce chiffre indique le taux de protection **anti-UVB** conférée par le produit. L'indice est mesuré en laboratoire, dans des conditions bien standardisées et pour des quantités de crème plus importantes que ce que l'on utilise en réalité. Plus le chiffre est haut, plus la protection anti-UVB est élevée. En Europe, tous les IPS sont mesurés selon une même méthode, ce qui permet une comparaison entre les marques. Un bon produit solaire doit également protéger des UVA. Depuis quelques années, certains fabricants indiquent donc également un indice de protection UVA, mesuré selon la norme australienne. Cela signifie qu'il y a deux chiffres sur certains produits solaires.

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, un indice de 30 ne protège pas deux fois plus contre les UVB qu'un indice 15 mais pourrait en revanche nous inciter à rester deux fois plus longtemps au soleil. Dans les conditions du laboratoire, un indice 15 retient déjà **90% des rayons UVB**. Il faut donc se méfier de la formulation

**Ecran total**: aucun produit solaire ne confère une protection totale de la peau contre le soleil. Seuls certains vêtements protègent complètement du soleil.

A titre d'exemple:

- Un IPS 2 arrête 50% des UVB
- Un IPS 15 arrête 93% des UVB
- Un IPS 20 arrête 95% des UVB
- Un IPS 30 arrête 97% des UVB
- Un IPS 50 arrête 98% des UVB

En plus des filtres, les crèmes solaires contiennent de nombreux ingrédients qui sont plus ou moins utiles. En voici quelques un qui se trouvent dans la plupart ces crèmes:

**Les agents de conservation** permettent d'éviter la contamination du produit solaire par des bactéries. Les agents conservateurs peuvent parfois provoquer des allergies. Pour éviter tout problème de contamination, il faut respecter la date limite du produit, à toujours bien refermer le tube et de ne pas le laisser traîner à la chaleur.

Les radicaux libres se forment dans les cellules de la peau sous l'effet des UV ; ils accélèrent le vieillissement de la peau et semblent jouer également un rôle dans le développement de tumeurs de la peau. Certains antisolaire contiennent de la **vitamine E, des extraits de plante ou d'autres substances** qui neutralisent les radicaux libres.

**Un émulateur (émulsifiant)** est un produit utilisé pour stabiliser les laits ou les crèmes solaires, qui sont des émulsions (mélanges d'eau et d'huile). Les émulateurs peuvent parfois provoquer des allergies.

Un produit **hypoallergénique** minimise les risques de réaction allergique de la peau. Attention: le risque « zéro allergie » n'existe pas.

Un filtre solaire **photostable** ne se dégrade théoriquement pas sous l'effet de la lumière ou de la chaleur.

Un produit **résistant à l'eau (ou waterresistant)** garde son efficacité malgré la transpiration ou après une baignade. A moins que vous ne soyez resté dans l'eau que quelques minutes pour vous rafraîchir, il vaut mieux remettre de la crème après chaque baignade ; il en va de même si vous avez beaucoup transpiré.

