



Le jeudi 04 mai 2006

Bronzer en beauté

Louise Labrecque

Ah! Les belles journées d'été à lézarder sous un soleil radieux! La recherche du teint hâlé n'est toutefois pas sans risque. Alors qu'on dépense une fortune en traitements miracle et pots de crème antirides, on côtoie encore ce rabat-joie: le soleil. Comment profiter de l'été sans y laisser sa peau? Le dermatologue Ari Demirjian nous répond.

Q: Vous recommandez de toujours choisir une crème présentant un facteur de protection solaire 15 (FPS) ou plus. Mais comment sait-on si cette crème est adéquate et de qualité?

R: Pour choisir une bonne crème, on ne se fie pas à la marque, ni au prix. De récentes études ont démontré que certains produits sont instables au soleil et ne protègent pas adéquatement la peau. On vérifie donc les ingrédients qui composent la crème solaire, comme on le fait à l'épicerie avec un aliment.

Une crème de qualité, peu importe son prix, doit donc comprendre du Parsol 1789 ou de l'Avobenzone, combiné à du Mexoryl ou du Octocrylène. C'est la combinaison de ces produits qui stabilisera la crème. Un ne va pas sans l'autre. Toutefois, on évite l'Oxybenzone qui rend la crème instable au soleil.

De plus, il existe deux types d'écrans protecteurs. Le premier est chimique et pénètre dans la peau. Il absorbe les rayons ultraviolets et les empêche de faire des ravages à la peau. Le deuxième écran est physique. Il agit comme un miroir et repousse les rayons (oxyde de zinc ou dioxyde de titane). Une bonne crème protectrice devrait comprendre ces deux types d'écran.

Q: On doit appliquer une crème 30 minutes avant l'exposition au soleil afin que les agents protecteurs pénètrent bien dans la peau. Devient-elle inactive si on l'applique sous le soleil ou après une baignade?

R: Non, mais la protection n'est pas complète. L'important, c'est la quantité de crème protectrice que l'on applique. Pour atteindre l'indice FPS indiqué, il faut être généreux : deux à quatre cuillerées à thé pour le corps d'un enfant, six cuillerées pour celui d'un adulte de taille moyenne et 12 cuillerées à thé pour un adulte corpulent. La fréquence d'application varie selon l'activité. Pour les activités sportives, on recommande d'appliquer la crème aux trois heures.

Q: Certains prétendent qu'une application de crème FPS 30 permet de rester deux fois plus longtemps au soleil que si on met une crème FPS 15. Est-ce vrai?

R: Faux. En réalité, la crème FPS 30 n'est pas le double d'une crème FPS 15. Alors que celle-ci protège à 93% la peau des rayons ultraviolets, la crème FPS 30 protège la peau à 96%. La différence est minime. Il faut comprendre aussi que les crèmes sont testées en laboratoire dans un milieu contrôlé. Dans la vraie vie, plusieurs facteurs influencent les résultats (transpiration, prise de médicaments, environnement). Aussi, il vaut mieux mettre de la crème FPS 30.

Q: Dernièrement, des chercheurs de l'Université Harvard ont prouvé que la vitamine D, que l'on emmagasine au cours d'expositions au soleil, préviendrait certains cancers. Doit-on négliger les protections solaires?

R: Aucunement. Il suffit d'une exposition sans protection de 10 à 15 minutes, trois fois par semaine, sur une petite partie de la peau (le visage, les bras ou les jambes) pour synthétiser une quantité adéquate de vitamine D. On doit donc continuer à se protéger des méfaits du soleil.

Q: Avec une crème de fort indice, le bronzage se développe moins rapidement, mais la pigmentation de la peau se colore malgré tout. Une fois bronzé, peut-on réduire la quantité de crème ou l'indice de protection?

R: Non. Le bronzage est une réaction de défense de la peau. En présence du soleil, celle-ci se protège contre les rayons qui l'agressent et se colore. Une peau bronzée a un facteur de protection solaire d'environ six, ce qui est très peu pour prévenir les dommages et le vieillissement de la peau. On doit donc continuer à se protéger avec une crème de fort indice.

Mais attention : protection n'est pas synonyme de crèmes solaires! La seule vraie protection est celle conférée par les vêtements et un chapeau à large bord. Et pour les bébés et les jeunes enfants, c'est la seule admise. Car les effets des UV sont cumulatifs et les dommages causés à la peau ne se voient que de 10 à 15 ans plus tard. Un coup de soleil contracté à l'âge 5 ans, par exemple, peut provoquer un cancer à 20 ans.

Q: Est-ce que les autobronzants protègent la peau et sont une solution de rechange aux longues séances de bronzage?

R: Appliqués seuls, les autobronzants ne protègent en aucun cas la peau contre les UV. Ces crèmes purement esthétiques contiennent un produit qui interagit avec les protéines situées dans les premières couches de la peau. Sa réaction chimique provoque une coloration superficielle au bout de quelques heures. Les autobronzants permettent donc d'obtenir un teint halé sans les méfaits du soleil. Toutefois, on doit appliquer la crème solaire en premier afin qu'elle pénètre bien dans la peau, puis l'autobronzant.

Q: Très populaires en Europe, les «gélules solaires» ont récemment envahi le marché québécois. Elles nous promettent un bronzage facile, plus intense et plus durable. Qu'en pensez-vous?

R: Ces gélules contiennent du bêta-carotène qui colore simplement la peau. Aucune étude n'a prouvé qu'elles protègent la peau contre les rayons UV mais elles peuvent être utilisées comme un complément.

Q: On suggère de prendre des antioxydants lorsqu'on s'expose au soleil. On dit qu'ils protègent les membranes cellulaires et augmentent la tolérance de la peau au soleil. Qu'en pensez-vous?

R: Les antioxydants protègent la peau mais ne sont pas des écrans solaires. Ils sont toutefois bénéfiques pour la santé. D'ailleurs, quelques études démontrent les bienfaits de ces agents. Les antioxydants luttent contre les radicaux libres générés lors d'une exposition au soleil. La vitamine C que l'on trouve dans l'alimentation, intégrée à la crème ou prise sous forme de capsule, est un excellent antioxydant. Elle est aussi bénéfique dans le traitement préventif du vieillissement cutané.

