

Protection solaire: petit quiz malin

Les filtres des crèmes solaires sont-ils dangereux? Une peau bronzée est-elle mieux protégée contre les UV? 12 questions sensées pour bien hâler.

Par Caroline Duval

Protection solaire



1. Des produits solaires pour différents besoins, c'est possible?

Tout à fait. Grâce au progrès de la galénique (la science des textures), il existe sur le marché une multitude de formules: hydrofuge pour les sportives, en spray à pénétration express pour les filles pressées, en gel fraîcheur pour celles qui recherchent l'effet glaçon, en crème soyeuse pour celles qui raffolent des textures plus épaisses... Bref, les produits solaires nouvelle génération répondent à tous les goûts et à tous les besoins. Même les peaux les plus sensibles peuvent désormais s'offrir un soin solaire qui allie efficacité et plaisir d'application.

2. Quelle est la différence entre filtres chimiques et filtres physiques?

Les filtres chimiques absorbent les rayons ultraviolets (UV) et les empêchent de pénétrer dans la peau. Les filtres physiques (ou minéraux) agissent comme un miroir: ils réfléchissent les rayons UV en formant une barrière à la surface de la peau. «Pour offrir une protection complète contre les UVA et les UVB, on doit souvent combiner les deux

filtres dans la formulation des soins solaires», explique le Dr Ari Demirjian, dermatologue au Centre universitaire de santé McGill.

3. Les filtres chimiques sont-ils dangereux?

«Le danger de s'exposer aux ultraviolets est beaucoup plus grand que celui d'appliquer une crème solaire avec des filtres chimiques», estime le Dr Demirjian. Les filtres chimiques contenus dans la majorité des soins solaires offrent une protection sécuritaire à la plupart des épidermes. Cependant, il peut arriver que certaines crèmes formulées avec ces filtres entraînent – surtout chez les personnes à la peau très sensible – des irritations ou, plus rarement, des allergies de contact. La solution: opter pour des produits ne contenant que des filtres physiques, moins susceptibles de provoquer des réactions.

4. Pourquoi la protection UVA est-elle si difficile à mesurer? Tout simplement parce que les rayons ultraviolets de type UVA ne provoquent pas d'effets mesurables à court terme sur la peau comme le font les UVB, qui produisent rapidement des coups de soleil. Cela dit, les UVA ne sont pas inoffensifs pour autant, bien au contraire. «S'ils ne dégagent que très peu de chaleur, les UVA pénètrent en revanche profondément dans la peau et causent des dommages importants à long terme, tels que le vieillissement prématuré et le cancer cutané», explique le Dr Demirjian. Comme il n'existe aucune méthode standard pour évaluer les facteurs de protection contre les UVA, il faut absolument que notre soin contienne des ingrédients actifs qui les filtrent efficacement. C'est le cas, par exemple, du Parsol 1789 et du Mexoryl SX, présents dans de nombreux produits solaires. Comment choisir parmi la pléthore de crèmes offertes sur le marché? On demande conseil au pharmacien ou on opte pour un produit recommandé par l'Association canadienne de dermatologie.

5. À quelles doses et à quelle fréquence doit-on appliquer la crème solaire?

La règle: plus on se tartine, mieux on est protégée! Autrement dit, on ne lésine pas sur la quantité: compter de 20 ml à 30 ml de produit (l'équivalent d'une paume de main bien remplie) pour couvrir efficacement le corps au complet. Étant donné que la sueur, les baignades, le sable et les frottements sur la serviette de bain font progressivement disparaître le produit, il faut en renouveler l'application toutes les deux heures, et ce, même si on utilise une formule résistante à l'eau. Rappel: idéalement, on devrait appliquer la crème solaire 30 minutes avant l'exposition au soleil, pour permettre aux ingrédients actifs de bien pénétrer dans la peau.

6. Les soins après-soleil sont-ils vraiment utiles?

Absolument. «Les expositions au soleil endommagent la peau, entraînant une diminution des composantes hydratantes naturelles de la couche cornée», explique la Dre Perle Feldman, professeure adjointe au Département de médecine familiale de l'Université McGill, à Montréal. La peau devient alors sèche et fragile.» Afin de réparer les dégâts, on mise sur les soins après-soleil, spécialement conçus pour réhydrater intensément l'épiderme juste après le bain de soleil. Autre atout: ces formules sont riches d'ingrédients actifs qui apaisent la sensation d'échauffement. «Toutefois, l'application d'une simple crème hydratante peut aussi faire l'affaire, indique la Dre Feldman. L'important, c'est de bien nourrir la peau.»

Aucun secret pour les rayons UV



7. Une peau bronzée est-elle mieux protégée du soleil?

Les spécialistes sont unanimes: le soleil – sur une peau hâlée comme sur une peau pâle – n'est jamais sans danger. En fait, «le bronzage est la réponse de la peau aux blessures causées par les ultraviolets. Pour se défendre, elle produit de la mélanine afin de filtrer les rayons UV», explique le Dr Ari Demirjian. Cependant, cette production de mélanine



équivalent, dans le meilleur des cas, à un facteur de protection solaire (FPS) de 3 à 5, ce qui est loin d'être suffisant pour se protéger du soleil.

8. Comment éviter les taches de pigmentation?

En appliquant quotidiennement sur la peau, hiver comme été, une crème de protection dotée d'un FPS 15 minimum ou, mieux, d'un FPS 30. En effet, «les taches brunes, ou lentigines solaires, sont dues aux expositions prolongées au soleil», souligne la Dre Kucy Pon, professeure adjointe au Département de dermatologie de l'Université de Toronto. Aucun doute possible, donc: la prévention est l'arme antitaches par excellence.

9. Pourquoi faut-il soigneusement protéger les cicatrices récentes?

Pendant la première année, les cellules des jeunes cicatrices se multiplient rapidement et produisent plus de mélanine. «En les exposant au soleil, on risque alors de provoquer une hyperpigmentation de la peau et de se retrouver avec des cicatrices de couleur brune, hélas permanentes», prévient la Dre Kucy Pon. Les recommandations: on évite les bains de soleil pendant un an ou on tartine méticuleusement et régulièrement la cicatrice d'une épaisse couche de crème avec un indice de protection solaire très élevé.

10. Qu'est-ce qu'un produit antiâge solaire?

Un soin intelligent qui combine des filtres solaires à large spectre (UVA et UVB) et des ingrédients actifs antiâge. Le but: aider la peau à se défendre contre les agressions extérieures tout en stimulant le processus de régénération cellulaire. Car, on l'a bien compris, il est inutile de dépenser une fortune en petits pots de crème si on ne protège pas efficacement sa peau du soleil. Eh oui, les ultraviolets sont responsables de plus de 75 % du vieillissement cutané! Extra, donc, pour les filles pressées ou les paresseuses qui trouvent trop laborieux d'appliquer un soin quotidien en plus d'un filtre solaire.

11. Les UV en cabine améliorent-ils la préparation et la protection de la peau au soleil?

Non! Les lits de bronzage émettent principalement des UVA, responsables du vieillissement prématuré et du cancer de la peau. Selon Santé Canada, ils nous exposent à un rayonnement de deux à cinq fois supérieur à celui du soleil.

12. Si on superpose une crème avec FPS 15 à une crème avec FPS 30, obtient-on une protection équivalente à un FPS 45?

Les indices de protection solaire ne s'additionnent pas. Si on a des doutes sur celui qui nous convient, on mise sur le plus fort des indices proposés. On peut aussi observer la réaction de notre peau au soleil: si elle rougit ou bronze rapidement malgré l'application de la crème solaire, c'est que le FPS est insuffisant.

Article publié originalement dans le magazine **ELLE QUÉBEC**

Je m'abonne en ligne!

[Fermer la fenêtre >](#)