

Soleil : mode d'emploi

Indices élevés, filtres à haute efficacité et textures améliorées: la nouvelle cosméto solaire a tout ce qu'il faut pour hâler intelligemment.

Par Caroline Duval

La protection solaire



FPS: LEQUEL CHOISIR?

Bon à savoir

Plus le FPS (facteur de protection solaire) d'un produit est élevé, plus on peut prolonger l'exposition au soleil sans en subir les conséquences. Sauf que «l'objectif d'un écran solaire n'est pas d'augmenter l'exposition au soleil, mais de réduire les risques associés à une exposition normale», rappelle le Dr Joël Claveau, dermatologue à la Clinique du mélanome et des lésions pigmentées de l'Hôtel-Dieu de Québec.

À retenir Même avec une protection, on se dore timidement au soleil. Pour choisir l'indice qui nous convient, on tient compte de notre type de peau et des conditions d'ensoleillement.

ON MISE SUR

- **Un FPS 15** si... on a la peau mate, qui brûle rarement et bronze très bien.
- **Un FPS 30** si... on a le teint clair ou moyen et si on attrape souvent des coups de soleil tout en bronzant facilement.
- **Un FPS 45** ou plus si... on a la peau très pâle et sensible, on rougit sans jamais bronzer, on souffre d'intolérance au soleil, on s'expose à un rayonnement intense ou si on est enceinte.

À L'EAU!

À ne pas confondre: les produits «résistants à l'eau» offrent une protection pendant 80 minutes d'immersion dans l'eau, tandis que les formules «hydrofuges» sont efficaces durant 40 minutes seulement.

C'EST DU SPORT!

Pas étonnant que les sportives et les mordues de plein air les adoptent à coup sûr: ces formules vapo fûtées sont ultralégères, s'appliquent hyper facilement, sèchent en un temps record et offrent une excellente résistance à l'eau et à la transpiration.

UN PEU, BEAUCOUP... GÉNÉREUSEMENT!

Plusieurs études le prouvent: on applique en moyenne quatre fois moins de crème solaire que la quantité requise. La dose recommandée par l'Association canadienne de dermatologie? Sur le visage, le cou et les bras, une demi-cuillerée à thé de produit chacun; sur le torse, le dos et les jambes, une cuillerée à thé chacun.

PRATIQUES, LES STICKS!

C'est la formule la plus fûtée de l'heure, à glisser sans faute dans sa trousse de voyage ou son sac de plage. Ces écrans solaires en bâton ou en tube sont extra pour protéger toutes les zones hyper sensibles du visage, comme le nez, le contour des yeux, les lèvres et les cicatrices.

ELLE aime

- Invisible Bâton visage FPS 60, d'Ombrelle (17 \$).
- Léger Stick ultraprotection écran solaire FPS 60 Capital Soleil, de Vichy (18 \$).
- Haute protection Crème zones sensibles FPS 50, d'Avène (14 \$).

QUOI DE NEUF SOUS LE SOLEIL?

Top innovation Les Laboratoires L'Oréal ont créé un nouveau filtre solaire, le Mexoryl XL, récemment approuvé par Santé Canada. Ce qu'il a de plus que les autres? «La largeur de son spectre d'activité permet d'assurer une protection efficace contre l'ensemble des rayons UV, et plus particulièrement des UVA», explique le Dr Martin Josso, des Laboratoires de développement solaire de L'Oréal international. «Jumelé à d'autres filtres, le Mexoryl XL assure une protection uniforme et continue sans se dégrader lorsqu'il est exposé au soleil, comme c'est le cas de plusieurs formules.» Où trouver ce nouveau filtre? Dans certains produits solaires des marques Vichy, Ombrelle et La Roche-Posay.

Rappel

- Les UVA Ils sont la principale cause des intolérances solaires, de l'apparition des taches brunes et du vieillissement de la peau.
- Les UVB Ils sont responsables des coups de soleil et s'attaquent à notre système immunitaire.

Lucite, taches et acné



ALERTE ROUGE

On n'y échappe pas: chaque été, ils refont surface, ces fichus petits boutons rouges qui apparaissent sur le décolleté et les bras.

C'est quoi au juste?

Les premiers symptômes de la lucite estivale bénigne, une réaction cutanée à l'exposition au soleil.

Qui en souffre?

Environ 10 % de la population, dont 90 % de femmes. Ces vésicules, très irritantes, surgissent généralement à partir du deuxième jour d'exposition.

Que faire pour réduire leur apparition?

On s'expose progressivement pour permettre à notre peau de s'adapter au soleil et on se tartine de crème dotée d'un indice de protection élevé.

ATTAQUE ANTITACHES

«Les taches brunes résultent d'une accumulation de mélanine dans l'épiderme là où la peau a été très endommagée», explique le Dr Ari Demirjian, dermatologue au Centre universitaire de santé McGill. Et oui, les expositions prolongées au soleil saturent notre système de défense de rayons UV, l'empêchant ainsi de jouer son rôle de protecteur.

Notre objectif?

Éviter l'apparition de ces petites imperfections et freiner leur multiplication. Pour cela, on mise sur un chapeau à large bord qui couvre bien le visage et on s'arme d'une protection solaire efficace: avec un FPS 15 minimum durant la journée, et un FPS 30 lorsqu'on reste sous le soleil un peu plus longtemps que d'habitude.

ACNÉ ET SOLEIL UN DUO EXPLOSIF

Bien qu'au début de l'été le soleil ait un effet spectaculaire sur les boutons en les asséchant, ils réapparaissent de plus belle trois ou quatre semaines après le retour des vacances. La raison? Le soleil épaisit l'épiderme et aggrave la rétention du sébum. Résultat: des microkystes se forment dans l'épiderme. Invisibles durant l'été, ils se remanifestent dès septembre.

Les bons gestes

Un nettoyage minutieux deux fois par jour, une exfoliation douce chaque semaine pour lutter contre l'épaississement de l'épiderme, et une protection quotidienne avec un fluide solaire non gras formulé pour le visage.

YEUX SOUS SURVEILLANCE

Bonne nouvelle Les lunettes de soleil surdimensionnées sont tendance cet été. On opte pour les modèles «100 % antiUV» qui couvrent le contour de l'oeil, nous protégeant des dommages aux yeux dus au soleil, mais aussi du vieillissement prématuré de la zone oculaire. On mise également sur des soins solaires spécial contour des yeux.

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

Oui, je m'abonne en ligne!

.....
[Fermer la fenêtre >](#)