

Bon usage des produits de protection solaire

Messages clés

➡ Qu'est-ce qu'un produit de protection solaire ?

C'est un produit cosmétique destiné à être appliqué sur la peau pour la protéger du rayonnement ultraviolet (UV) en absorbant et/ou réfléchissant ce rayonnement. Ce produit peut se présenter sous diverses formes, par exemple : crème, huile, gel, lait...

Un produit de protection solaire doit :

- fournir un SPF (Sun Protection Factor, facteur de protection UVB) minimum de 6 ;
- assurer une protection UVA minimale équivalente à 1/3 du SPF indiqué sur l'étiquetage ;
- couvrir les UVA les plus long, ce qui correspond à une longueur d'onde critique minimale de 360 nm.

➡ Quelle catégorie de produit de protection solaire choisir ?

Une bonne protection contre les effets délétères du rayonnement ultraviolet nécessite de respecter au préalable des règles générales de sécurité à l'égard des expositions solaires (protection vestimentaire, protection des yeux, évitement des expositions lors des heures de la journée où le rayonnement est le plus intense...).

Pour bien choisir son produit de protection solaire, il faut prendre en considération plusieurs critères :

1. La sensibilité de la peau au soleil (**phototype**) : **plus la peau est claire, plus il est nécessaire de se protéger du soleil**
2. Les conditions d'exposition : **plus l'ensoleillement est intense, plus il est recommandé de se protéger du soleil, car les risques à court et à long termes dépendent de la durée de l'exposition et de la puissance du soleil (plus ou moins importante selon la situation géographique de la saison)**
3. **Les éventuels antécédents de réactions allergiques ou photo-allergiques** : aussi, il est nécessaire de lire la composition qualitative du produit afin de déceler la présence éventuelle de la substance à l'origine de ces réactions.

Sujet extrêmement sensible au soleil		- Sujet à peau « blanc-laiteux » avec de nombreuses taches de rousseur, des cheveux roux. - Sujet prenant toujours des coups de soleil lors de l'exposition solaire et ne bronçant que très difficilement. - Sujet ayant des antécédents de cancers cutanés ou de pathologies s'accompagnant d'une photosensibilité.
Sujet sensible au soleil		- Sujet à peau claire, avec souvent quelques taches de rousseur et/ou cheveux blond vénitien ou auburn. - Sujet prenant souvent des coups de soleil lors de l'exposition solaire, mais pouvant obtenir un hâle.
Sujet à peau intermédiaire		Peau claire bronçant assez facilement, ne prenant des coups de soleil que lors des expositions intenses.
Sujet à peau assez résistante		Peau mate bronçant facilement sans prendre de coups de soleil.

Exposition modérée		Vie au grand air
Exposition importante		Plages, activités extérieures longues
Exposition extrême		Glaciers, tropiques

Votre produit de protection solaire peut être choisi à partir du tableau suivant :

			
Sujet extrêmement sensible au soleil	Haute Protection (SPF 30-50) 	Très Haute Protection (SPF 50+) 	Très Haute Protection (SPF 50+) 
Sujet sensible au soleil	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) 	Haute Protection (SPF 30-50) 	Très Haute Protection (SPF 50+) 
Sujet à peau intermédiaire	Faible Protection (SPF 6-10) 	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) 	Haute Protection (SPF 30-50) 
Sujet à peau assez résistante	Faible Protection (SPF 6-10) 	Faible Protection (SPF 6-10) 	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) 

➡ Quelle forme de produit de protection solaire choisir ?

Le choix entre crème, spray, lotion... se fait en fonction de la surface à protéger et du confort d'application.

En pratique,

- les crèmes sont utilisées pour le visage,
- les stick pour les lèvres, le nez et le contour des yeux,
- les laits, les spray et les gels pour le corps.

Attention aux mentions telles que « écran total » ou bien « ce produit assure une protection à 100% », qui ne devraient pas figurer sur l'emballage des produits de protection solaire car aucun produit de protection solaire ne permet actuellement de garantir une protection intégrale contre l'ensemble des UV.

➡ Bien utiliser son produit de protection solaire pour une meilleure efficacité

- Lisez attentivement le mode et les précautions d'emploi avant la 1^{ère} utilisation d'un produit.
- Appliquer votre produit avant l'exposition, de manière uniforme sur toutes les surfaces du corps découvertes.
- Renouvelez les applications et particulièrement en cas d'exposition prolongée et/ou après s'être baigner, essuyé ou après avoir transpiré.
- Appliquer votre produit en quantité suffisante car une quantité appliquée insuffisante diminue nettement le niveau de protection vis-à-vis de l'exposition solaire.
- Respectez la date de « péremption » ou la période après ouverture si elles sont indiquées sur l'emballage.
- Veillez à ne pas utiliser un produit qui a changé d'aspect et/ou d'odeur.
- Refermez bien votre produit après utilisation.

Quelques bons réflexes à adopter car un produit de protection solaire n'assure pas une protection à 100%

De manière générale

- Ne prolonger pas le temps d'exposition au motif d'avoir utilisé un produit de protection solaire.
- Ne réduisez pas la quantité et la fréquence d'application de votre produit de protection solaire sous prétexte d'avoir utilisé un indice de protection solaire très élevé.
- N'oubliez pas certaines surfaces corporelles lors de l'application de votre produit de protection solaire (oreilles, tempes, nuque, dos, des mains et des pieds...).
- Pensez à utiliser un produit de protection solaire même en cas de faible couverture nuageuse car celle-ci ne fait pas nécessairement obstacle au rayonnements UV.

Attention

- Le bronzage ne remplace pas les produits de protection solaire.
- Ne confondez pas « produits de protection solaire » et différents types de produits dits « solaires ».
Les produits auto-bronzants ou les accélérateurs de bronzage (Monoï, graisse à traire...) n'assurent en aucun cas une protection contre les UVA et UVB et ne doivent pas être utilisés en tant que tels.

Pour les enfants

- N'exposez jamais un jeune enfant de moins de 24 mois directement au soleil.
- Assurez impérativement une bonne protection par le port de vêtements et d'accessoires protecteurs adaptés (ex : T-shirt au tissage serré, lunette avec protection latérale protégeant les UVA et UVB, chapeau à bords suffisamment larges protégeant le visage, la nuque et les oreilles).

En cas d'effets indésirables...

En cas de survenue d'un effet indésirable, il est recommandé :

- d'arrêter l'utilisation du produit de protection solaire en cause,
 - de conserver le produit avec son emballage pour une éventuelle investigation (ex : exploration allergologie menée par le médecin dermatologue-allergologue ou des analyses du produit réalisées par l'ANSM,
 - de consulter un professionnel de santé.
- Tout effet indésirable lié à l'utilisation d'un produit cosmétique doit être déclaré sur ce portail : signalement-sante.gouv.fr

En savoir plus

- Recommandations de bon usage des produits de protection solaire de l'ANSM, version intégrale
<http://www.ansm.sante.fr/Produits-de-sante/Produits-cosmetiques>
- Recommandations de l'Inpes : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1207.pdf>
- Dossier « Exposition aux rayonnements UV » DE L'INCa consultable sur leur site internet :
<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV>