

SE PROTÉGER DU SOLEIL

Fiche-conseil n° 62

[mise à jour : juillet 2012]



Quel plaisir de sentir les rayons du soleil sur notre peau! Bien que bénéfique pour notre santé physique (synthèse de la vitamine D) et morale, le soleil peut être dangereux. En effet, coups de soleil douloureux, allergies, vieillissement prématuré de la peau et parfois cancers (mélanomes) peuvent être le revers de la médaille d'une exposition inconsiderée.

TYPES DE RAYONNEMENTS

Le rayonnement solaire est divisé en trois types, selon la longueur d'onde: ultraviolet (UV), lumière visible et infrarouges.

Les infrarouges provoquent un échauffement (effet de chaleur ressenti au soleil) qui peut induire dessèchement de la peau et déshydratation de l'organisme. Gare aux insolation!

Les rayons ultraviolets ne chauffent pas mais ils sont nocifs pour la peau. Il en existe trois sortes:

- **UVC**: ce sont les rayonnements les plus nocifs, mais heureusement ils sont filtrés par la couche d'ozone en altitude et n'atteignent pas la terre.
- **UVB**: ils stimulent le bronzage de longue durée et sont la principale cause des coups de soleil. A long terme, ces rayons constituent le principal facteur de risque de cancer de la peau, dont le mélanome. Ils sont capables de pénétrer dans l'épiderme, où ils endommagent l'ADN de nos cellules.
- **UVA**: ils sont moins puissants que les rayons UVB mais ils pénètrent plus profondément dans la peau et sont responsables de la formation de radicaux libres. Les radicaux libres détériorent la structure de la peau ce qui conduit à son vieillissement précoce. La peau perd de son élasticité et de sa souplesse. Les UVA donnent rapidement un teint halé mais de courte durée. A long terme, ils peuvent endommager les cellules et augmenter le risque de cancer de la peau.

MÉCANISMES DE PROTECTION DE LA PEAU

La peau se protège naturellement par deux adaptations:

- Un épaississement de la couche cornée.
- La production d'un pigment sombre, la mélanine, qui forme un écran solaire. La qualité et la quantité de mélanine varient selon le type de peau (phototype): certains bronzent facilement, d'autres rougissent, les plus sensibles ne peuvent s'exposer tandis que les peaux brunes sont protégées naturellement.

Le bronzage est une réponse naturelle à l'agression du soleil. Toutefois, ce n'est pas une barrière infranchissable pour les rayons UV. De plus, les produits autobronzants ou le bronzage obtenu par les lampes UV ne protègent pas.

LE CAPITAL SOLEIL

L'apparition d'un coup de soleil dépend de la durée de l'exposition, de l'intensité du rayonnement et du phototype. Chacun de nous possède un « capital » soleil, c'est-à-dire un temps personnel calculé à l'échelle de la vie durant lequel nous pouvons nous exposer au soleil sans conséquences néfastes.

Les coups de soleil consomment rapidement ce crédit; lorsque celui-ci est épuisé, le cancer menace. Aujourd'hui, beaucoup de gens épuisent 80% de leur capital avant l'âge de 20 ans! Il est donc dangereux de s'exposer au soleil sans être protégé.

La meilleure protection contre le rayonnement UV et les effets du soleil en général est de rester à l'ombre et de porter des vêtements, lunettes de soleil et un couvre-chef. Il est préférable de porter des vêtements amples, tissés serrés et de couleur foncée plutôt que des vêtements ajustés et translucides.

Les enfants sont très sensibles aux méfaits du soleil. Les mécanismes de protection contre les effets du rayonnement UV ne sont pas parachevés et leur « capital » soleil s'épuisera rapidement. Utilisons des parasols et prenons soin à ne pas les exposer directement sans protection vestimentaire et produits solaires. Quand les vêtements sont mouillés, ils sont moins efficaces. Ce détail est bon à savoir lorsqu'on laisse les enfants jouer près de l'eau.

Un ciel couvert n'est pas synonyme de sécurité. Fort probablement la température diminuera, car la couche nuageuse empêche le passage du rayonnement infrarouge, mais un pourcentage variable d'UV parvient à la traverser.

LES PRODUITS SOLAIRES

Les filtres contre les rayons UV constituent la base des produits solaires. Il en existe de deux types:

- **filtres chimiques**: ils absorbent les UV. De nombreuses huiles végétales (huile de sésame, par exemple) sont de bons filtres naturels mais pas suffisant en soi pour vous protéger. Il existe aussi des filtres de synthèse qui absorbent de manière sélective les rayons UVB: benzimidazoles, benzylidène camphre, cinnamates, esters de l'acide para-amino-benzoïque PABA. D'autres filtres synthétiques ont une action plus large (UVB et UVA) et sont de plus en plus utilisés: oxybenzone, par exemple, qui est aussi un allergène puissant, meroxyl sx. Les dérivés du dibenzoyl méthane offrent une protection très étendue et très efficace.
- **filtres physiques** (ou pigments minéraux): ils absorbent ou réfléchissent les UV. Ce sont des poudres minérales inertes (dioxyde de titane, talc, mica, oxyde de zinc, oxyde de fer, kaolin...) qui peuvent faire barrière en réfléchissant la lumière du soleil. Ces filtres n'entraînent pas d'allergies et leur action concerne les UVA et B. Leur efficacité dépend de leur concentration. L'étiquette porte souvent la mention

« micro-pigments minéraux ». Depuis peu, on trouve également des filtres minéraux comme le dioxyde de titane sous forme nanométrique. Le recul que nous avons sur les nanoparticules est encore insuffisant pour être certain de leur innocuité.

D'autres composantes sont ajoutées pour améliorer les qualités du produit solaire. Il s'agit par exemple de conservateurs, pour éviter la contamination bactérienne des émulsions, d'agents hydratants et d'anti-radicaux libres (vitamines A, C et E, extraits de plantes...). Les agents conservateurs peuvent être source d'allergies.

Parfois les produits solaires contiennent des filtres anti-infrarouges. Mais leur utilisation est déconseillée (sauf pour les personnes souffrant de couperose ou de varices) car la chaleur est un signal d'alarme qui avertit qu'il est temps de se mettre à l'abri.

INDICES DE PROTECTION SOLAIRES (IPS)

Le facteur de protection solaire (FPS ou IPS, SPF en anglais) repris dans l'étiquetage renseigne uniquement sur la protection contre les UVB, responsables des coups de soleil, mais ne dit rien sur la protection contre les UVA. Cet indice théorique correspond à l'intensité de la protection observée dans des conditions idéales en laboratoire. Un indice 4, par exemple, permet une exposition 4 fois plus longue que sans protection avant l'apparition d'un coup de soleil. L'utilisation de produits solaires ne doit pas servir à rester plus longtemps au soleil mais à réduire les risques des expositions.

Presque tous les produits proposent aujourd'hui un filtre pour les UVA, mais il n'existe pas encore de méthodes d'essai standards pour comparer le niveau de protection. Chaque fabricant applique son système de mesure et d'indication de la protection.

LIMITATIONS

Les filtres, qu'ils soient chimiques ou physiques, ne sont pas efficaces à 100%. Il y aura toujours une fraction du rayonnement UV qui ne sera pas filtré ou réfléchi. "L'écran total" n'existe pas.

L'efficacité de ces produits peut être réduite par les frottements, la transpiration et l'eau. Dans ces conditions, il vaut mieux en renouveler l'application.

Les indices de protection sont déterminés en laboratoire suivant un dosage précis. La quantité de produit employé en laboratoire est bien souvent supérieure à celle que vous appliquez sur votre peau. Il faut utiliser, pour obtenir une bonne protection, 2 mg par cm² de peau, ce qui fait environ l'équivalent de 5 à 6 cuillerées à soupe pour le corps entier. Un flacon de 125 ml doit donc être épuisé après quatre applications. Tenez compte aussi des facteurs suivants: fréquence de l'application (à renouveler toutes les 2 heures), baignades, le séchage après le bain, transpiration...

ETIQUETAGE

L'étiquetage actuel renseigne principalement sur la composition du produit, la durée de conservation et l'indice de protection solaire. Mais il reste silencieux sur des éléments essentiels: les risques d'allergie, les dangers des expositions exagérées, la fréquence d'application. En outre, certaines allégations souvent utilisées ne sont pas claires pour le consommateur:

- « testé dermatologiquement » : cette affirmation ne veut rien dire;

- « hypoallergénique: sans parfum, ni émulsionnant pouvant entraîner des allergies;
- « water resistant » : le produit conserve la moitié de son pouvoir protecteur après une baignade de 40 minutes;
- « waterproof » : résistance double, soit 80 minutes.

Selon l'Union Européenne, « même les produits de protection solaire qui sont très efficaces et qui visent les rayons UVB et UVA ne peuvent garantir une protection intégrale contre les risques sanitaires dus au rayonnement ultraviolet. Aucun produit de protection solaire ne peut filtrer tous les rayons UV. En outre, il n'existe à ce jour aucun élément scientifique prouvant que l'utilisation de produits de protection solaire prévient les mélanomes. Les produits de protection solaire ne devraient donc pas affirmer ou donner l'impression qu'ils procurent une protection totale contre les risques dus à une surexposition au rayonnement UV. Cela est particulièrement vrai pour l'exposition au soleil des bébés et des jeunes enfants. »

Dès lors, l'UE recommande de ne plus employer les termes « protection totale » ou « écran total ».

D'autre part, les facteurs de protection indiqués sur les étiquettes ne sont pas toujours faciles à comprendre. « L'augmentation de la protection n'est linéaire que dans le cas des coups de soleil: un produit ayant un facteur de protection solaire 30 protège deux fois mieux d'un coup de soleil qu'un produit de facteur 15. Toutefois, un produit ayant un facteur de protection solaire 15 absorbe 93 % des rayons UVB, alors qu'un produit de facteur 30 en absorbe 97 % . »

Les indications comme « faible », « moyenne », « haute », « très haute » protection sont plus claires et sont celles auxquelles le consommateur doit se référer afin de comparer les produits.

CONSEILS

- Évitez l'exposition au soleil entre 11 heures et 15 heures, période la plus chaude de la journée. Évitez les expositions prolongées. Portez des lunettes de soleil, des vêtements et une casquette ou un chapeau.
- Faites attention à la prise de médicaments lorsque vous vous exposez au soleil. Demandez conseil à votre pharmacien.
- Quel que soit votre type de peau, habituez-la au soleil en l'exposant progressivement aux heures les moins chaudes ou utilisez au minimum un indice de protection moyenne. Appliquez le produit (s'il s'agit d'un filtre chimique) une demi-heure avant de vous exposer. Employez une bonne quantité de produit et renouvelez l'application toutes les deux heures ainsi qu'après chaque baignade (même si annoncé waterproof!).
- Achetez de nouveaux produits d'une année à l'autre.
- Évitez l'exposition directe des enfants. Habillez-les et préférez les filtres aux pigments minéraux qui ne provoquent pas d'allergies.

Cette publication est mise à disposition sous un contrat
[Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Des réponses personnalisées à vos questions :
081 730 730 | info@ecoconso.be
www.ecoconso.be

