BON À SAVOIR

# Guide d'achat: crèmes solaires

## Qu’est-ce qu’une crème solaire?

Les crèmes solaires protègent la peau du soleil en filtrant une partie des rayons ultraviolets. Une exposition prolongée et non protégée est néfaste et peut occasionner, sur le long terme, des cancers cutanés.

Les ultraviolets du soleil qui nous atteignent sont de deux types: les UVA et les UVB. Les premiers pénètrent profondément dans la peau et sont à l’origine du bronzage de courte durée. Les deuxièmes sont responsables des coups de soleil et du vieillissement cutané. Les deux rayons sont reconnus comme étant l’une des principales causes du cancer de la peau. En Suisse, 2400 personnes sont atteintes d’un mélanome chaque année. Environ 300 en décèdent sur la même période.

L’efficacité des lotions solaires est signalée par l’indice de protection (IP ou FPS), apposé sur tous les emballages et uniformisé au niveau mondial. Il indique la transmission des rayons UVB à la peau: un indice de 10 laisse passer 1/10e des UVB et en stoppe donc 90%. Un FPS de 50 en arrête, quant à lui, 98%. La plupart des crèmes protègent également des rayons UVA. Les fabricants peuvent ajouter le logo anti-UVA si la protection est au moins le tiers de celle contre les UVB.

## Comment choisir sa protection?

Les différences de prix entre les nombreux produits disponibles en rayon sont parfois astronomiques. Dans notre dernier test sur les crèmes solaires pour enfants, la protection la plus onéreuse était 28 fois plus chère que la meilleure marchée. Les deux ont pourtant obtenu la même note, autant pour leur efficacité que pour l’éventuelle présence de substances problématiques. En vérifiant dans nos archives, on constate qu’un prix élevé ou la renommé d’une marque sont de mauvais critères. Pour sélectionner la bonne lotion, il faut, en revanche, se poser quelques questions élémentaires.

### Quel indice de protection?

Le choix dépend d’abord du type de peau. Plus le teint est clair (généralement les blonds et roux), plus d’indice de protection doit être élevé. Malheureusement, les gens ont tendance à voir leur peau plus foncée qu’elle ne l’est réellement. Dans tous les cas, la Ligue suisse contre le cancer conseille un FPS de 15 au minimum.
L’indice doit aussi être sélectionné en fonction du contexte d’utilisation: conditions

météo, altitude (le rayonnement augmente de 15 à 20% par palier de 1000 m), position par rapport à l'équateur, réverbération (de la neige par exemple) ou encore l'heure de la journée ont une influence sur la l'intensité du soleil.
Au delà d'un FPS de 30, il n'y pas plus beaucoup de différence dans la protection. Il retient 96.6% des rayons, alors qu'un indice 50 en retient 98%. Mais pour ces 1.4%, les prix peuvent parfois prendre l'ascenseur. De plus, les FPS très élevés peuvent donner un sentiment de fausse sécurité. Il est en effet essentiel de se souvenir qu'aucune crème n'offre une protection totale.

### Quelle forme?

Les filtres solaires sont vendus sous de nombreuses dénominations: crèmes, sprays, lotions, laits, huiles… Les différences sont au niveau de la texture. Mais en principe, pour un même indice, la protection sera la même, peu importe le flacon.

### Pour les enfants et bébés?

La peau des enfants est particulièrement sensible. Une exposition inconsidérée aux rayons UV aggrave les risques de cancers cutanés une fois adulte. Pour protéger les plus petits, les produits estampillés «pour enfants» ne sont pas nécessaires, puisque l'indication ne fait référence à aucune norme précise! Les experts conseillent donc, tout simplement, d'opter pour une lotion avec un indice de 50 ou 50+. Pour les moins de 1 an, il faut absolument éviter de les exposer au soleil. Il est en revanche important de leur administrer des compléments en vitamine D.

## Substances critiques

La composition de la crème solaire est un important critère de choix. Il faut savoir repérer les substances allergènes ou problématiques pour la santé qu'elle peut contenir.

### Filtres chimiques ou minéraux?

Pour freiner l'action des rayons UV, les fabricants utilisent des filtres chimiques, minéraux, ou une combinaison des deux. Des études ont montré que les premiers peuvent parfois perturber le système hormonal. Ils sont donc déconseillés pour les jeunes enfants, qui ont une peau mince et perméable. Les filtres minéraux contiennent, quant à eux, souvent des nanoparticules. Selon les connaissances actuelles, c'est surtout par l'inhalation et non au contact par la peau qu'elles seraient dangereuses. Pour les éviter, il faut choisir une lotion sans composant affichant le préfixe «nano». Il faut toutefois savoir que les effets bénéfiques de la crème solaire sont plus importants que les effets négatifs de tel ou tel filtre…

### Parfums allergènes

Les fabricants ajoutent souvent des parfums dans leurs recettes. Malheureusement, ils sont parfois allergènes. Au soleil, ces fragrances peuvent, de plus, créer des sous-produits de dégradation irritants.

### Phénoxyéthanol

Ce conservateur pourrait être néfaste pour la croissance et la reproduction. L'Agence nationale française de sécurité du médicament et des produits de santé recommande d'ailleurs un plafonnement de sa concentration à 0,4% pour les cosmétiques destinés aux jeunes enfants.

### Dérivés de polyéthylène glycol

Ces substances, qui permettent un mélange plus homogène des matières grasses avec l'eau, ne sont pas dangereuses en elles-mêmes pour la santé. Certaines peuvent, en revanche, accroître l'absorption par la peau d'autres composés présents dans les cosmétiques.

## Conseils et précautions

### Les autres protections

Le premier moyen de se protéger des rayons UV et de ne pas s'exposer trop longtemps au soleil. La Ligue suisse contre le cancer conseille, par ailleurs, de rester à l'ombre entre 11 et 15 heures. Le port de vêtements, chapeaux et lunettes de soleil est vivement recommandé.

### Application

La majorité de ceux qui profitent du soleil n'appliquent pas suffisamment de crème. Pour bénéficier du véritable indice de protection indiqué sur le flacon, un adulte de taille moyenne devrait se «tartiner» 30 g de lotion à chaque application. Le geste devrait, de plus, être répété toutes les deux heures ou après chaque baignade ou en cas de forte transpiration. Le fait d'être bronzé ne doit pas inciter à rester plus longtemps au soleil.

### Conservation

Pour se conserver dans les meilleures conditions, la crème solaire ne doit pas être exposée à de trop fortes chaleurs ni à la lumière directe du soleil. Officiellement, un tube ouvert devrait être utilisé dans les douze mois. Or, dans les faits, les filtres UV peuvent être efficaces plus longtemps. Quelques signes permettent de repérer une protection périmée: si elle dégage une odeur suspecte, qu'elle n'est plus homogène ou qu'elle contient des grumeaux. Dans ce cas, mieux vaut la jeter.

# Situations particulières

### Répulsifs anti-insectes

La lotion solaire doit être étalée avant les autres produits pour la peau. Pour ne pas risquer de diminuer l'effet de la protection contre les UV, il est recommandé d'attendre 20 minutes avant d'appliquer un éventuel répulsif à moustiques.

### Médicaments

Certains antibiotiques, anti-inflammatoires (le diclofénac, l'ibuprofène, le naproxène ou le ponstan), antidépresseurs, médicaments pour le cœur ou somnifères augmentent la sensibilité de la peau au soleil. Dans ce cas, il faut se méfier encore davantage des rayons UV.

***Etat au 7 septembre 2016***