



# Avec filtres contre les rayons UV

Les écrans solaires sont l'un des moyens recommandés pour se protéger des rayons UV nocifs. Les ingrédients actifs sont des filtres chimiques et physiques.

**TEXTE: JÜRIG LENDEMANN**

Le soleil signifie la vie. Notre étoile centrale donne de la lumière et de la chaleur – au sens propre comme au sens figuré (lumière et chaleur pour notre âme). Grâce aux rayons du soleil, notre corps est capable de produire la vitamine D essentielle à la vie.

Outre les rayons infrarouges chauffants et la lumière visible, le spectre des rayons solaires comprend aussi les rayons ultraviolets, invisibles pour l'homme, mais au contenu énergétique plus élevé: rayons UV-A à ondes longues (320–400 nm) et rayons UV-B à ondes courtes (290–320 nm). Les rayons UV-B ne

pénètrent que dans l'épiderme, où ils peuvent provoquer des coups de soleil. Ils sont considérés comme cancérogènes. Les rayons UV-A, bien que moins énergétiques que les rayons UV-B, pénètrent dans le derme; ils sont un facteur important dans le développement du cancer de la peau et du vieillissement cutané.

Il est donc nécessaire de trouver un équilibre entre les effets bénéfiques et nocifs des rayons du soleil.

## La protection est possible de plusieurs façons

Notre type de peau détermine combien de temps nous pouvons nous exposer au soleil



**Il est important de bien vérifier les ingrédients contenus dans une protection solaire.**

avant que notre peau commence à rougir. L'intensité du rayonnement solaire lui-même dépend de nombreux facteurs, tels que la position du soleil (heure de la journée/saison, latitude géographique), l'altitude, la météo ou la présence de surfaces réfléchissantes comme la neige et l'eau. Tous ces paramètres déterminent comment et dans quelle mesure nous devons nous protéger.

Certains de ces facteurs peuvent être influencés et nous devrions en profiter:

- > Éviter le soleil entre 11h et 15h ou passer cette période à l'ombre. Important à savoir: en raison de la réflexion, jusqu'à 50% du rayonnement UV peut être présent à l'ombre.
- > Porter des vêtements (foncés et tissés serrés protègent mieux), un chapeau et des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UV (marquage UV-400).
- > Utiliser des crèmes solaires en quantité suffisante (6 cuillères à café/36g pour le corps d'un adulte).

### Crèmes solaires

Les écrans solaires se trouvent sous différentes présentations: crème, lait/lotion, spray, huile, mousse, gel et stick. Ils sont également disponibles avec différents indices de protection solaire (SPF). Le SPF mesure le degré de

### Les écrans solaires peuvent aussi avoir des effets secondaires

L'État américain d'Hawaï et la République des Palaos dans l'océan Pacifique ont interdit les filtres solaires oxybenzone et octinoxate, car ils sont nocifs pour les récifs coralliens. L'octocrylène et les benzophénones sont également critiqués. Certains produits de protection solaire portent le label (Reef Safe) «respectueux des récifs», mais ce dernier n'est pas standardisé. Il est recommandé de consulter la liste des ingrédients imprimée sur l'emballage pour identifier les substances toxiques. En effet, certains filtres peuvent aussi provoquer des allergies ou agir comme des hormones.

De même, les nanoparticules de dioxyde de titane et d'oxyde de zinc ne sont pas inoffensives. Elles peuvent pénétrer dans l'organisme si la peau n'est pas intacte. En Europe, les formes nano – leurs particules sont inférieures à 100 nanomètres – sont marquées par INCI: Oxyde de zinc (Nano) et Dioxyde de titane (Nano).

protection et vous indique combien de temps vous pouvez vous exposer au soleil avant que votre peau ne rougisse (érythème). SPF 30 et SPF 50 appartiennent à la classe de haute protection. L'Office fédéral de la recherche sur les rayonnements recommande de n'utiliser que 60% de la période de protection théorique.

Les crèmes solaires doivent également protéger des rayons UV-A. Le indice de protection UV-A doit être d'au moins un tiers du SPF. Les produits correspondants sont marqués de la mention «UVA».

En bref, lorsque vous achetez un écran solaire, assurez-vous qu'il a un indice de protection (SPF) élevé et qu'il bloque à la fois les rayons UV-A et UV-B.

### Filtres chimiques

Les filtres chimiques sont des substances organiques qui absorbent les rayons UV et les transforment en chaleur; généralement, plusieurs sont combinés en un seul produit pour couvrir l'ensemble du spectre UV.

Comme le plein effet des filtres ne se produit qu'une fois qu'ils ont pénétré la peau, les produits doivent être appliqués 20 à 30 minutes avant l'exposition au soleil. Etant donné que les filtres organiques se décomposent en cas de fort ensoleillement, la crème solaire doit être réappliquée régulièrement: toutes les deux heures et après la baignade et le séchage.

Environ 30 filtres organiques différents sont actuellement homologués. Certains peuvent avoir des effets indésirables (voir encadré); dans ce cas, il est conseillé d'utiliser un produit contenant des filtres physiques.

### **Filtres physiques**

L'oxyde de zinc (ZnO) et le dioxyde de titane (TiO<sub>2</sub>) sont des substances inorganiques ou physiques; ils réfléchissent et dispersent les rayons solaires et sont stables. Cependant, ils ne filtrent pas suffisamment les rayons UV-A.

Les produits avec filtres physiques agissent immédiatement; ils forment une couche blanche sur la peau, se lavent facilement et conviennent particulièrement aux

## ***Les crèmes solaires à filtres physiques sont particulièrement adaptées aux enfants.***

enfants. Les produits imperméables doivent également être réappliqués après le bain.

**Astuce:** appliquer le produit de protection solaire avec des filtres physiques en direction des cheveux; l'effet blanchissant est moins prononcé.

Les filtres ZnO et TiO<sub>2</sub> développés sous forme de nanoparticules plutôt que de microparticules, ne présentent plus la coloration blanche gênante, car ils ne diffusent que la composante UV de la lumière solaire. Cependant, du fait de leur petite taille, ils peuvent pénétrer dans l'organisme (voir encadré).