

# Protection solaire

## La peau n'oublie pas

Eté comme hiver, se protéger du soleil est particulièrement important pour les hommes – parce qu'ils sont peu habitués à prendre soin de leur peau – et pour les bébés et jeunes enfants en raison de leur peau très sensible.

Jürg Lendenmann



### Interview de:

**Sarah von Rotz**, dirige depuis de nombreuses années l'espace parfumerie de la pharmacie St. Moritz-Bad SA.

Se protéger des rayons UV nocifs du soleil est important, aussi bien l'été sur la plage qu'aux sports d'hiver. Ce que nous savons moins, c'est que les produits assurant une excellente protection en hiver sont différents de ceux pour l'été.

### Il y aura certainement un prochain hiver

«Pendant la période hivernale, c'est particulièrement en mars et en avril qu'il faut insister sur la protection solaire», affirme Sarah von Rotz, directrice de l'espace parfumerie à la pharmacie St. Moritz-Bad SA. Un fait qu'elle explique par la position déjà élevée du soleil et la forte réverbération due à la neige et à

la glace. «De plus, lorsque les personnes font du ski, du snowboard ou de la luge, le vent les rafraîchit et elles ne remarquent pas l'intensité déjà importante du rayonnement solaire. Elles oublient alors de se protéger contre les rayons UV. Par ailleurs, les touristes pensent moins au fait que le rayonnement ultraviolet est plus fort en altitude que dans les régions plus basses. Nous recommandons donc toujours d'appliquer une protection ayant un indice de 50.» Par très basses températures, la spécialiste conseille également l'utilisation d'une protection contre le froid. «En hiver, lorsque vous venez du froid et que vous entrez dans une pièce chaude, les

capillaires cutanés se dilatent beaucoup. Dans le pire des cas, ils peuvent éclater. Cette protection contre le froid est une crème nutritive qui atténue le changement brutal de températures», explique Sarah von Rotz.

Selon elle, il est important de choisir une protection solaire sous forme de crème (grasse) en hiver. «Nous vendons des produits adaptés, notamment des marques Avène, La Roche-Posay, Louis Widmer, Lancaster et Clarins.» Depuis longtemps, les produits Daylong sont davantage demandés car les médecins les recommandent.

### Les enfants ont besoin d'une protection particulière

Quelle que soit la saison, la protection solaire des enfants doit être choisie avec soin car la peau ne développe son propre système de protection qu'en grandissant. «Les bébés et les enfants en bas âge ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil et doivent être protégés des rayons UV également à l'ombre», affirme Sarah von Rotz. Il existe pour cela des vêtements adaptés (voir l'encadré en page 24) et des lunettes de soleil spéciales pour enfants avec une protection UV de 100%.

«Pour protéger les enfants du soleil, il faut privilégier les produits dotés de filtres minéraux; les plus connus sont l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane, des micro-pigments naturels. Les filtres minéraux



Photo: © Max Topchii / Fotolia

La protection solaire doit être adaptée en fonction de la sensibilité de la peau à la lumière, de l'activité prévue et de la saison. Dans tous les cas, elle doit être appliquée en quantité suffisante une demi-heure avant l'exposition et l'application doit être renouvelée toutes les deux heures.

absorbent, reflètent et dispersent les rayons du soleil rencontrés.» D'après la spécialiste, ils présentent cependant un inconvénient cosmétique: l'effet blanchissant. «Plus le SPF est élevé, plus le produit est blanc. Toutefois, il existe déjà des produits contenant des nanoparticules avec un effet blanchissant à peine visible. D'autres produits ayant un SPF 50 sont teintés en marron clair et donnent de meilleurs résultats en termes de cosmétique.»

### Les astuces de Sarah von Rotz pour se protéger du soleil

- Emportez suffisamment de protection solaire avec vous en vacances. Nous recommandons 300 à 400 ml par personne. Profitez des actions saisonnières des fabricants sur ces produits.
- Adaptez la protection solaire à la sensibilité de votre peau à la lumière et

aux activités prévues, telles que la baignade ou la randonnée.

- Appliquez la protection solaire une demi-heure avant de vous exposer au soleil afin que l'action protectrice se mette en place de façon optimale sur la peau.
- Appliquez suffisamment de protection solaire sur la peau. La valeur indicative permettant de protéger tout le corps est de 30 ml, soit 6 CC. Economiser sur l'application d'une protection, c'est économiser au mauvais endroit.
- Appliquez la protection directement sur la peau non nourrie; c'est là qu'elle sera la plus efficace. Si vous appliquez d'abord une crème de jour, par exemple, l'efficacité sera réduite.

Suite en page 24

- Renouvelez l'application toutes les deux heures, en fonction de la sensibilité de votre peau (ou de celle de vos enfants) au soleil et des activités.
- Renouvelez l'application après vous être baigné. Aucun produit n'est résistant à l'eau à 100% et les frottements réduisent leur action.
- Attention: renouveler l'application de la protection ou appliquer une protection solaire différente ne permet pas de prolonger la durée d'exposition recommandée: le temps d'autoprotection de la peau ne change pas.
- Adaptez le produit en fonction de la saison: le lait et le spray en été, les crèmes en hiver.
- Pour le spray, vaporisez-le d'abord dans la main, puis étalez-le sur le corps. Ainsi, vous ne perdez pas de produit.
- Et pour ne pas conclure: n'oubliez pas d'appliquer un produit à SPF élevé sur les zones sensibles comme le décolleté, les épaules, les pieds, les oreilles et l'arête du nez.

### L'allergie au soleil... et les hommes

La spécialiste recommande aux personnes souffrant d'une allergie au soleil d'utiliser des produits sans huile. Elle précise également que la cure de calcium avec des comprimés effervescents pendant deux semaines avant le début des vacances est une méthode qui a fait ses preuves.

«Pour les personnes allergiques à des ingrédients spécifiques, il existe des gammes de produits sans parfum et sans parabène. Les personnes sensibles font également souvent une réaction allergique aux filtres chimiques qui convertissent les rayons UV en lumière à ondes longues non nocive. Elles doivent opter pour des produits dotés de filtres minéraux.»

De manière générale, les hommes sont plus nombreux à se présenter à la pharmacie St. Moritz-Bad SA suite à un coup de soleil. «Cela peut être dû au fait qu'ils sont moins habitués à appliquer des soins sur leur peau au quotidien. Je leur recommande de choisir un produit qui ne soit pas (trop) gras: une crème fluide ou un spray. Un produit sans huile ne laisse aucune trace grasse et convient également en cas de chevelure clairsemée ou de pilosité importante.»

### L'indice de protection solaire (SPF, IPS)

Lorsqu'on prend un bain de soleil, la peau commence, après un certain temps, à rougir (apparition de l'érythème), elle se tend, est douloureuse et démange. Cette durée est appelée dose minimale d'érythème (MED) ou durée d'autoprotection et dépend du type de peau (voir page 20).

En 1956, le radiophysicien allemand Rudolf Schulze invente le facteur de protection solaire. En 1962, le chimiste suisse Franz Greitner le transformera en l'indice de protection solaire que nous connaissons bien (IPS, devenu plus tard SPF = Sun Protection Factor). Celui-ci indique combien de temps supplémentaire la peau peut être exposée à la lumière du soleil avec une protection solaire avant qu'elle ne rougisse (érythème). Exemple: un SPF 20 rallonge de 20 fois la durée d'exposition jusqu'à l'apparition d'un érythème et réduit de 95% la quantité de rayons UVB. Un SPF 50 réduit la quantité de rayons UVB de 98%. Important: une protection solaire doit également protéger du rayonnement UVA; l'indice de protection contre les UVA (UV-A-PF) doit être au moins égal au tiers du SPF.

Les produits remplissant cette condition portent le symbole suivant:



### Les tissus qui protègent du soleil

Il est recommandé aux enfants en bas âge et aux personnes dont la peau est sensible au soleil de porter des vêtements avec une protection UV spéciale. Même mouillés, ceux-ci continuent à protéger la peau. Toutefois, l'étirement et l'usure du tissu peuvent réduire la protection.

Lorsque vous achetez des vêtements UV, faites attention à l'UPF (UV Protection Factor) mais aussi à sa conformité avec une norme spécialisée (par exemple la norme UV Standard 801 ou une norme AS/NZ). Les conseils suivants sont valables aussi bien pour les vêtements que pour les toiles d'ombrage, les parasols et les auvents:

- Les tissus épais protègent mieux que les toiles fines laissant passer la lumière.
- Les fibres artificielles offrent une meilleure protection que les fibres naturelles.
- Les couleurs vives et foncées protègent mieux que les tons clairs et pastel.
- Les rayons UV pénètrent moins facilement les vêtements amples et secs que les tissus étirés et mouillés.

Source: swisscancer.ch