

Je choisis mon écran solaire en connaissance de cause

Pneumologie Saint Augustin

Adresse du site : www.docvadis.fr/pneumologie-saint-augustin



Validé par

le Comité Scientifique Dermatologie - vénérologie

Le choix d'une protection solaire adaptée à chaque membre de la famille est indispensable pour profiter du soleil toute l'année et en toute sécurité. Sans oublier que l'application de crème ne dispense pas du port d'un vêtement, d'un chapeau et de lunettes de soleil de qualité, qui représente le meilleur moyen de se protéger du soleil.

Pourquoi dois-je me protéger et protéger mes enfants du soleil ?

S'exposer au soleil sans protection présente des risques immédiats et à long terme. Les risques immédiats sont le développement d'un coup de soleil, d'une insolation, d'une allergie ou d'une atteinte rétinienne.

A long terme, l'exposition solaire peut provoquer un vieillissement prématuré de la peau (rides, taches brunes...), des kératoses actiniques (lésions croûteuses potentiellement précancéreuses), des cancers cutanés (carcinomes, mélanomes...), et des atteintes de la rétine.

□

Quand dois-je me protéger et protéger mes enfants ?

A chaque exposition, quels que soient l'endroit (mer, montagne, campagne) et la saison (été, automne, hiver, printemps).

L'intensité des ultraviolets (UVA et UVB) n'est pas liée à la sensation de chaleur. La présence de nuages ou

de vent ne limite pas leur action.

□



<http://www.sportetcancer.com>

Comment puis-je estimer l'intensité de l'exposition ?

L'index UV s'échelonne de 3 à 9 et plus. Il permet d'estimer l'intensité du rayonnement UV solaire et le risque qu'il représente pour la santé. Plus l'index UV est élevé, plus la protection doit être renforcée.

Ses variations sont liées à la période de la journée. Ainsi, il est recommandé de ne pas s'exposer entre 12 h et

16 h, car les UV sont multipliés environ par 3 pendant ce créneau horaire. De plus, certains facteurs, comme la réverbération des surfaces claires (neige, sable ou eau) ou l'altitude, accroissent encore l'intensité de l'exposition.

Les risques à court et long terme sont fonction de la puissance du soleil (qui dépend de la situation géographique et de la saison) et de la durée de l'exposition. Plus l'ensoleillement est intense, plus il est recommandé de se protéger du soleil. [Cliquez ici pour en savoir plus](#)

En France, les rayons solaires sont très forts de début mai à fin août. L'index UV atteint généralement 7 ou 8 pendant l'été. Les protections sont indispensables, car il suffit de 20 minutes pour que les peaux sensibles développent un coup de soleil.

□

Comment puis-je protéger mon bébé du soleil ?

- En aucun cas, un nourrisson ne doit être laissé au soleil.
- Evitez les sorties pendant les pics de chaleur et, en particulier, entre 12 h et 16 h.
- Gardez-le dans un endroit frais et ombragé.
- Si une sortie est nécessaire, habillez-le légèrement avec des vêtements amples à manches et jambières longues, de couleur claire, sans oublier un petit chapeau.
- Prévoyez une ombrelle.

□

Comment protéger les enfants plus grands ?

- Privilégiez les sorties en dehors des heures d'ensoleillement.
- Faites-les jouer dans des espaces frais ou ombragés.
- Faites-leur porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, avec un chapeau large.
- Utilisez abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé) que vous renouvelerez au moins toutes les deux heures.
- Achetez-leur des lunettes de véritable protection contre les rayons. Les verres teintés en plastique ne représentent aucune protection pour leurs yeux.

□

Comment puis-je choisir mon écran solaire ?

Le choix de la protection solaire dépend de l'heure et de l'endroit où vous vous trouvez, de votre type de peau et de sa réaction au soleil. Toutes les peaux ne réagissent pas de la même façon à l'action des UVA et UVB. Plus la peau est claire, plus il est nécessaire de se protéger du soleil. Quatre phototypes (sensibilité de la peau au soleil) peuvent être définis. Le choix de la crème adaptée dépend de votre phototype. [Cliquez ici pour en savoir plus](#)

□

Comment les écrans solaires sont-ils classés ?

Les produits portent la mention FPS (facteur de protection solaire) ou SPF (sunburn protection factor) ainsi que la protection contre les UVA et UVB.

Depuis 2000, la mention « écran total » ou « protection totale » est interdite sur tous les produits de protection contre le soleil vendus dans l'Union européenne, car aucun produit ne peut affirmer protéger complètement contre le soleil.

Choisissez toujours de préférence un indice de protection solaire supérieur à 30. Vérifiez que la crème solaire protège contre les ultraviolets A (UVA) et B (UVB).

La catégorie de protection peut être choisie à partir du tableau suivant. [Cliquez ici pour en savoir plus](#)

□

Comment puis-je choisir un écran solaire pour mon enfant ?

Pour les enfants, la très haute protection est systématiquement recommandée.

□

Quelle est la composition des produits solaires ?

Un produit solaire est principalement composé de filtres ultraviolets (composés chimiques organiques et/ou filtres minéraux opaques) mélangés à une base : huile ou crème. D'autres ingrédients interviennent, comme les conservateurs, des épaississants, des agents hydratants. Le produit peut être enrichi en vitamine E ou C.

□

Comment dois-je appliquer le produit ?

Appliquez généreusement votre protection solaire sur toutes les parties découvertes, 20 minutes avant de vous exposer. Recommencez toutes les deux heures et après chaque baignade (y compris avec les produits waterproof) et plus souvent si vous transpirez abondamment. Mettez un chapeau, un tee-shirt et des lunettes de soleil, car la crème solaire ne suffit pas à vous protéger contre le rayonnement.

□

Quel conditionnement dois-je choisir ?

Crème, lait, spray... peu importe le conditionnement. Seul compte le facteur de protection indiqué sur l'emballage et le respect des dates de péremption. Un produit solaire entamé ne doit pas être réutilisé l'année suivante.

La protection solaire est indispensable et si vous voulez faire simple, adoptez une attitude efficace en faisant le choix d'une protection forte pour tous. Utilisez des crèmes de protection forte, à renouveler si besoin toutes les 2 heures, portez un tee shirt, un chapeau, sans oublier les lunettes de qualité, même pour les enfants.

□