



Je choisis mon écran solaire en connaissance de cause

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.

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 cancers cutanés (carcinomes, mélanomes...), et des atteintes de la rétine.

Écran solaire = protection et prévention pour toute la famille en adaptant le choix au type de peau, à l'âge de chacun, à l'heure d'exposition au soleil et à l'endroit où vous vous trouvez.

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.

D'autre part, la réverbération des surfaces claires, comme la neige, le sable ou l'eau, accentue leur intensité.

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 de l'eau ou l'altitude, accroissent encore l'intensité.

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.

Écran solaire chez les petits = très haute protection systématiquement recommandée. La prévention passe aussi par une bonne hydratation, le port de chapeau, de lunettes, voire d'un vêtement léger protecteur.

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. Le classement par phototype définit les différents types de réaction de la peau.

Comment reconnaître mon phototype ?

Il existe six phototypes différents selon la couleur de la peau et des cheveux et la présence ou non de taches de rousseur. Le choix de la crème adaptée dépend de votre phototype.

Phototype	Description	Tolérance au soleil	Type de protection
Phototype 1	Peau très claire, taches de rousseur, cheveux blonds très clairs ou roux.	Le bronzage est proscrit.	Protection maximale : crème et vêtements. Pas d'exposition.
Phototype 2	Peau très claire, taches de rousseur, cheveux blonds ou châtain clair.	Exposition minimale.	Peau très sensible, très haute protection : 50 +.

Phototype 3	Peau claire, peu de taches de rousseur, cheveux blonds ou châtain et/ou présence de nombreux grains de beauté.	Exposition possible, mais progressive.	Peau sensible, protection haute : 50.
Phototype 4	Peau mate, cheveux châtain ou bruns, pas de taches de rousseur.	Exposition progressive.	Peau intermédiaire, protection haute : 50, puis moyenne.
Phototype 5/6	Peau naturellement pigmentée, plus ou moins foncée.	Exposition progressive.	Peau assez résistante, protection moyenne, puis faible.

Comment les écrans solaires sont-ils classés ?

Les produits portent la mention FPS (facteur de protection solaire) ou SPF (sunburn protection factor).

Ces indices s'échelonnent de 6 à 50 +.

Faible protection : 6-10.

Protection moyenne : 15-20-30.

Protection haute : 50.

Très haute protection : 50 +.

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).

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.

Protégez-vous, quelles que soient la durée de l'exposition et l'heure de la journée. Pour connaître précisément l'index UV, écoutez les flashes météo ou consultez le site de l'association Sécurité solaire (www.soleil.info).

Informations sur le document



Conçu et validé par :

Date de validation : **13/04/11**

Comité Médecine générale

docvadis® est une marque déposée de Merck & Corp., filiale de Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA.