



FAQ – Écran solaires

1. Les écrans solaires en atomiseur sont-ils aussi efficaces que les crèmes et les lotions ?

Non parce que l'adhérence à la peau est moindre et l'application n'est pas aussi uniforme.

2. Les écrans solaires bloquent-ils complètement la vitamine D ?

Non. Les écrans solaires ne bloquent pas complètement le passage des UV. Il en reste assez pour convertir le cholestérol cutané en Vit.D.

3. Les écrans solaires les plus chers sont-ils les meilleurs ?

Non. Il faut s'assurer d'un spectre large (anti-UVA) et aussi qu'il soit photostable, c'est-à-dire qu'il reste protecteur longtemps sur la peau.

4. Plus le FPS est élevé, meilleure est la protection ?

Non. Ce n'est qu'une mesure de la durée de la protection efficace avant que la peau ne montre un coup de soleil. Exemple : SPF 30 veut dire que si la peau non protégée montre un coup de soleil (rougeur) après 2 minutes d'exposition au soleil, le SPF 30 donnera une protection de 60 minutes sans coup de soleil (2 min X 30 = 60 min). Conclusion : il faut utiliser un SPF le plus élevé possible en tenant compte du plafond (saturation de l'effet protecteur) pour les SPF >60. Il est inutile d'utiliser un écran > SPF 60.

5. Quelle est la différence entre les soins vendus en salon d'esthétique et les soins vendus en pharmacie ?

Les écrans solaires des grandes marques sont plus efficaces contre les UVA (ex. La Roche Posay, Avène, Neutrogena). Ces compagnies ont investi beaucoup d'argent en recherche pour arriver à des produits à larges spectres de protection et photostables.

6. Quels ingrédients faut-il éviter lorsqu'on choisit un soin solaire ?

L'oxybenzone (surtout pour les bébés < 6mois et les femmes enceintes) et le retinyl palmitate sont à éviter autant que possible. De plus, il faut faire attention à la polémique sur les perturbateurs endocriniens contenus dans certains écrans solaires, qui augmenteraient le risque d'anomalies physiologiques et de reproduction. En réalité, pour que cela soit un risque, il faudrait se badigeonner constamment le corps intégralement pendant plus de 35 ans ! Il faut donc relativiser ce que les médias racontent pour faire sensation. C'est une question de dose comme le vin rouge ; un verre de

vin rouge par jour est bon pour la santé mais 2 bouteilles par jour peuvent vous mener à la cirrhose du foie avec des complications importantes.

Gardez en tête que le bénéfice d'utiliser un écran solaire est de loin plus important que son risque potentiel.

7. Quelle est la différence entre les filtres et les écrans solaires ?

Il y a les écrans chimiques (molécules transparentes) et les écrans physiques (molécules opaques comme l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane). L'amalgame des 2 reste le meilleur choix. Il n'est pas recommandé d'utiliser seulement une crème hydratante avec un SPF, ce n'est pas assez surtout lorsqu'on s'expose à l'extérieur pendant plusieurs heures.

8. Quelle est l'importance de protéger ses lèvres, ses mains, ses yeux ?

Tout aussi important que le reste du corps parce qu'on peut développer des dommages cutanés (comme le cancer de la peau) même à ces endroits. Les muqueuses comme les lèvres sont un site de prédilection à cet effet. Pour les yeux, le soleil chronique peut causer des cataractes à long terme.

9. Quelles sont les heures « de pointe » les plus dangereuses quant à l'exposition au soleil ?

Particulièrement lorsque le soleil est à son zénith entre 10h et 14h.

Quelle est la fréquence d'application suggérée pour assurer la meilleure protection possible ?

Aux 2 heures.

10. Faut-il protéger sa peau lorsque le temps est gris et nuageux ?

Oui, parce que 70% des UV passent à travers les nuages.

11. Faut-il protéger sa peau même si nous avons un teint foncé ?

Oui, la peau foncée est moins susceptible aux dommages solaires mais n'est pas une armure pour autant. La protection est de mise même pour les gens qui ne brûlent pas au soleil !

12. Quelles sont les conséquences d'un manque de protection :

- a. vieillissement de la peau;
- b. apparition de taches, de rides, de ridules;
- c. assèchement de la peau;
- d. cas plus graves – pré-cancers et cancers, etc.

Toutes ces réponses.

13. Y a-t-il un moyen de préparer sa peau pour une exposition prolongée au soleil?

Appliquez le SPF au moins 20 minutes avant l'exposition.

14. Qu'en est-il des soins après-soleil? Sont-ils efficaces et nécessaires?

Pas vraiment. Il faut bien hydrater sa peau au besoin.

Aide mémoire lorsque vous êtes devant le comptoir de pharmacie :

- Utilisez un écran solaire avec un minimum de SPF 30 et un maximum de 60;
- Vérifiez que l'étiquette montre une protection anti-UVB et anti-UVA (protection à large spectre);
- Évitez les écrans qui contiennent de l'oxybenzone et du retinyl palminate si vous êtes inquiet des effets potentiels toxiques;
- Choisissez des crèmes ou des lotions plutôt que des vaporisateurs pour une protection plus uniforme;
- Appliquez une quantité suffisante de crème ou de lotion solaire sur votre peau (ex. comme un pois vert pour le visage). Ré-appliquez aux 2 heures ou après la baignade ou lorsque vous suiez abondamment.