



## Le point sur vos produits solaires

PUBLIÉ LE 30/07/2021

Qu'ils soient sous forme de crème, de spray, de lait ou de stick, pour être efficaces et sans danger, les produits de protection solaire doivent être bien utilisés.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour bien choisir et bien utiliser les produits de protection solaire, et ainsi profiter du soleil en toute sécurité.

### Les dangers du soleil... pour bien les comprendre

Le rayonnement solaire est composé d'un ensemble de rayons lumineux dont les ultraviolets B (UVB), A (UVA) et C (UVC). Les rayons UVC sont absorbés en très grande partie dès leur arrivée dans l'atmosphère. En revanche les rayons UVB et UVA arrivent jusqu'à nous et pénètrent la couche superficielle de la peau (l'épiderme), ce qui provoque les coups de soleil, ainsi que la couche plus profonde (le derme), pouvant accélérer le vieillissement de la peau et être à l'origine de cancers cutanés.

### Qu'est-ce qu'un produit de protection solaire ?

Ces produits sont des cosmétiques destinés à être appliqués sur la peau pour la protéger du rayonnement ultraviolet en absorbant et/ou réfléchissant ce rayonnement. Ils peuvent se présenter sous différentes formes : crème, huile, stick, gel ou lait....

Leur pouvoir de protection par rapport aux UVB est indiqué par leur facteur de protection, encore appelé SPF. Il existe huit niveaux de protection (6, 10, 15, 20, 25, 30, 50 et 50+). **Plus le SPF sera élevé plus le niveau de protection sera important.**

Les produits de protection solaire doivent également protéger des UVA, reconnaissables à la présence d'un logo spécifique sur l'étiquetage.

### À savoir

Aucun produit de protection solaire n'offre une protection complète contre le rayonnement solaire. L'allégation « écran total » est fautive et ne doit pas figurer sur les emballages

### Choisir le bon produit de protection solaire adapté à sa typologie de peau, à son exposition et à sa sensibilité

Pour bien choisir sa protection solaire, il faut faire attention :

- à la sensibilité de sa peau : plus la peau est claire, plus il est nécessaire de se protéger du soleil. Pour les peaux claires, privilégiez les indices de protection les plus élevés.
- aux conditions de l'exposition : plus l'ensoleillement est intense, plus il est recommandé de se protéger. Les risques engendrés par les rayonnements dépendent de son intensité mais également de la durée d'exposition. Pensez à vous appliquer une protection solaire toutes les deux heures, et après une baignade.

- à la composition du produit sur l'étiquetage en cas d'éventuels antécédents de réactions allergiques ou photo-allergiques.

Le choix entre crème, spray, lotion... se fait en fonction de la surface à protéger et du confort d'application. Par exemple : **crème pour le visage - stick pour les lèvres, le nez ou le contour des yeux - lait, spray et gel pour le corps.**

**Ne pas confondre « produits de protection solaire » avec différents types de produits dits « solaires »**

**Les accélérateurs de bronzage (Monoï, graisse à traire...) n'assurent aucune protection solaire contre les UVA et les UVB. Les assimiler à des produits de protection solaire et les utiliser en tant que tels pourraient présenter des risques potentiels graves pour votre santé.**

En effet, ces produits, accélérateurs de bronzage, augmentent l'exposition aux rayonnements UV de par leur effet « loupe » et ne protègent pas la peau des effets néfastes du soleil en l'absence de filtres UV dans leur composition. Ces produits entraînent donc des risques de surexposition pour les utilisateurs et notamment un risque de brûlure solaire.

De plus, certaines « graisses à traire » peuvent contenir des parfums allergisants, ce qui accroît le risque lié à leur utilisation.

## Recommandation

Respectez toujours les mentions indiquées sur l'étiquetage de ces produits, notamment les conditions d'emploi et utilisez-les avec prudence.

**Une bonne utilisation est la garantie d'une protection efficace**

**Le bon indice de protection, une application sur toutes les zones exposées et en quantité suffisante.**

Pour assurer une bonne protection, il est indispensable d'être attentif aux conditions d'utilisation :

- Assurez-vous que le produit que vous choisissez est un produit de protection solaire adapté à votre peau et à l'exposition ;
- Lisez attentivement le mode et les précautions d'emploi avant la 1ère utilisation. Dans l'idéal, appliquez au préalable une petite dose du produit sur votre peau : si des **rougeurs, un gonflement, des démangeaisons apparaissent , évitez d'utiliser ce produit ;**
- Appliquez votre produit avant l'exposition, de manière uniforme sur toutes les surfaces du corps découvertes. N'oubliez pas les oreilles, tempes, nuques, dos des mains et dessus des pieds...
- Appliquez votre produit en quantité suffisante pour garantir un bon niveau de protection ;
- Renouvelez régulièrement les applications, particulièrement en cas d'exposition prolongée et/ou après s'être baigné, essuyé ou avoir transpiré ;
- Respectez la date de péremption et la période de conservation après ouverture indiquées sur l'emballage. En effet, avec le temps les filtres ont tendance à se dégrader et diminuer ainsi l'efficacité de la protection ;
- Veillez à ne pas utiliser un produit qui a changé d'aspect et/ou d'odeur ;
- Refermez toujours bien votre produit après son utilisation ;
- Ne prolongez pas le temps d'exposition au motif d'avoir utilisé un produit de protection solaire
- Ne réduisez pas la quantité et la fréquence d'application de votre produit de protection solaire sous prétexte d'avoir utilisé un indice de protection solaire très élevé ;
- Pensez à utiliser un produit de protection solaire même en cas de faible couverture nuageuse car celle-ci ne fait pas suffisamment obstacle aux rayonnements UV.

**Attention, le bronzage ne remplace pas les produits de protection solaire**

De manière générale, ne vous exposez pas aux heures de la journée où le rayonnement est le plus intense et n'exposez jamais les bébés et les jeunes enfants directement au soleil. L'utilisation d'un produit de protection solaire ne représente qu'un des moyens capables de prévenir les dommages cutanés induits par les rayons U.V. solaires et ne doit pas faire négliger l'importance de l'utilisation des protections vestimentaires comme les chapeaux à larges bords, tee-shirts ou bien encore les lunettes.

## En cas de survenue d'effets indésirables

- Arrêtez l'utilisation du produit en cause ;
- Consultez un professionnel de santé ;
- Conservez le produit avec son emballage pour une éventuelle investigation (ex : exploration allergologique menée par un médecin (dermatologue-allergologue) ou des analyses complémentaires.

Tout effet indésirable peut également être déclaré directement sur le portail de déclaration des événements indésirables : [www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)