



Produits de protection solaire

Sans la protection de vêtements couvrants et/ou d'une crème solaire efficace, l'exposition prolongée au soleil peut s'avérer risquée. Quel produit choisir ? Reportez-vous aux mentions d'étiquetage.

Les produits de protection solaire (crèmes, gels, huiles ou aérosols) sont des produits cosmétiques destinés à protéger des méfaits des rayonnements ultraviolets du soleil (UVA et UVB) s'ils sont appliqués conformément aux instructions données sur l'emballage.

Il est toutefois faux de croire que ces produits protègent totalement du soleil et permettent de s'exposer plus longtemps. La prudence reste bien sûr de mise, quant à l'heure et à la durée d'exposition.

UVA, UVB, faites la différence !

Le bronzage est une réaction de défense de la peau, qui oppose un filtre à la pénétration du rayonnement solaire. Mais ce filtre n'a pas une capacité illimitée.

Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets B (rayons UVB) et de rayons ultraviolets A (rayons UVA). Les « coups de soleil » sont principalement causés par les rayons UVB. Les rayons UVA sont, quant à eux, responsables du vieillissement prématuré de la peau.

Bien que les rayons UVB constituent le facteur principal des cancers de la peau, les rayons UVA jouent un rôle non négligeable dans leur apparition.

Les différents types de protections solaires : laquelle choisir ?

Il existe deux grandes catégories de protection solaire offerte par les cosmétiques selon la nature des filtres et leur mode d'action ; tous doivent être expressément autorisés par la réglementation :

- les filtres organiques ou chimiques qui agissent par absorption des rayonnements UV ;
- les filtres minéraux, à savoir le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, qui agissent par réflexion des rayons UV : ceux-ci ne pénètrent pas dans l'épiderme ;
- les filtres organiques ou minéraux peuvent être présents sous forme nanométrique. La mention [nano] doit alors être accolée au nom de la substance dans la liste des ingrédients obligatoire sur l'emballage.

Ces différents filtres, chimiques ou minéraux, nano ou non, peuvent être combinés entre eux par les fabricants pour une optimisation de l'efficacité.

Indice de protection : lisez l'étiquette !

- **Contre les rayons UVB** : le facteur de protection solaire (FPS) ou indice de protection (IP) est un critère essentiel de choix. Il correspond à l'effet retardant du produit par rapport à l'agression du soleil.

La catégorie du produit suivie d'un chiffre correspondant au « facteur de protection solaire (FPS) » permet d'en évaluer l'efficacité. Plus le FPS est élevé et plus l'action de photo-protection est élevée.

La Commission européenne a proposé de regrouper les facteurs de protection solaire pour ne conserver que huit chiffres différents sur les étiquettes. Cependant, tous les étiquetages n'ont pas été modifiés et les anciens facteurs de protection solaire ont parfois été conservés.

À noter

Des allégations comme « écran total » ou « protection totale » ne devraient plus être utilisées. Bien que fréquentes, elles sont fausses car aucun produit solaire n'offre une protection totale contre les rayonnements ultraviolets.

La Commission européenne a défini, dans sa recommandation du 22 septembre 2006, la règle d'étiquetage des crèmes solaires. Extrait de cette recommandation, le tableau ci-après précise les correspondances entre les catégories et les facteurs de protection solaire :

Catégorie	Facteur de protection solaire (FPS)
Faible protection	6
	10
Protection moyenne	15
	20
	25
Haute protection	30
	50
Très haute protection	50 +

- **Contre les rayons UVA** : vérifiez que votre produit solaire comporte, en plus de l'indice FPS, le logo UVA. C'est l'assurance d'une protection optimale contre les UV.



À noter

Ce logo n'est pas obligatoire mais recommandé et utilisé par de nombreux professionnels. D'autres mentions ou indications relatives à la protection contre les rayons UVA peuvent toutefois apparaître sur les emballages.

Certains supports d'information « grand public » insistent sur l'existence d'ingrédients dits controversés dans les produits solaires.

Il est rappelé que les crèmes solaires ne peuvent contenir que les filtres UV autorisés par le règlement cosmétique (une trentaine) parce qu'évalués comme sans risque pour la santé humaine. S'exposer au soleil sans aucune protection est en revanche dangereux.

Il est conseillé aux consommateurs de lire les étiquettes et de s'informer sur la composition des produits qu'ils achètent, en particulier s'ils ont des exigences éthiques ou environnementales particulières ou des antécédents de sensibilisation à certaines substances.

Conseils d'utilisation

Le Syndicat national des dermatologues-vénérologues a édité un livret sur les 10 précautions à prendre contre les méfaits du soleil :

- la meilleure protection est vestimentaire pour tous (et spécialement les enfants) : chapeau, lunettes de soleil, t-shirt ;
- les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil directement ;
- les coups de soleil sont dangereux, surtout chez l'enfant ;
- évitez l'exposition directe entre 12h et 16h ;
- l'exposition solaire doit être progressive ;
- le sable, la neige, l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau ;
- votre protecteur solaire, anti UVB et anti UVA, doit être renouvelé toutes les deux heures et après chaque bain, quel que soit son indice de protection ;
- utilisez le protecteur solaire adapté à votre type de peau ;
- le protecteur solaire n'est pas destiné à augmenter votre temps d'exposition ;
- en altitude et sous les tropiques, il faut augmenter l'indice de protection solaire du produit utilisé habituellement.

Textes de référence

[Règlement \(CE\) n°1223/2009](#) du Parlement européen et du Conseil du 30 novembre 2009 relatif aux produits cosmétiques

[Code de la santé publique](#) : articles L 5131-1 à L 5131-8 et articles R 5131- 4 à R 5131-15

[Recommandation de la Commission européenne du 22 septembre 2006](#) relative aux produits de protection solaire et aux allégations de fabricants quant à leur efficacité

Liens utiles

[Ministère des solidarités et de la santé](#)

[Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé \(ANSM\)](#)

[Le site de la sécurité solaire](#) : pour connaître les index UV

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer aux textes officiels.

Pour tout renseignement complémentaire, reportez-vous aux textes applicables et/ou rapprochez-vous d'une [direction départementale de la protection des populations \(DDPP\)](#) ou [direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations \(DDCSPP\)](#).

Crédit photo : © Phovoir