

## Protection solaire : Que choisir ?

On admet aujourd'hui que les **ultraviolets A et B** participent à parts égales dans l'apparition de ces dommages UV-induits. Pour se protéger efficacement contre l'ensemble du spectre UV il faut avant tout **éviter les expositions aux heures d'ensoleillement maximum** (12h-16h) et privilégier la protection vestimentaire (vêtements couvrants, chapeaux et lunettes de soleil).

### Produits de protection solaire : un sentiment de fausse sécurité

Les **produits de protection solaire** ne bloquent jamais le rayonnement UV à 100% et leur bénéfices en termes de protection contre les cancers cutanés dans les conditions de la vie réelle ne sont à ce jour pas démontrés. Ils ne doivent donc en aucun cas permettre de prolonger les expositions solaires. En effet, les **produits de protection solaire** ont aujourd'hui atteints des qualités technologiques apportant une protection très efficace contre le coup de soleil, donnent au consommateur un **sentiment de fausse sécurité** vis-à-vis des dommages à long terme (cancers et vieillissement cutané).

Ces produits sont composés de filtres chimiques et/ou minéraux très souvent associés à des molécules antioxydantes.

Les **produits de protection solaire** doivent obéir aux recommandations qui ont été établies en 2006 par la législation européenne (notifiée sous le N°C(2006)4089 JO L265 du 26 /09/2006). Ces recommandations concernent à la fois la fabrication et la qualité des produits mais aussi l'étiquetage afin de faciliter le choix du consommateur et sont [facilement consultables sur le site de l'Afssaps](#).

### Renouveler les applications en cas d'exposition solaire

Ces produits sont tenus d'offrir une protection correcte et la plus équilibrée possible contre les **UVB et les UVA**. Ils doivent présenter des qualités de résistance à l'eau et à la sudation et une bonne photostabilité. Ils doivent être appliqués en quantité suffisante en sachant que le **facteur de protection solaire** (FPS) affiché est obtenu par application d'une couche de **2mg/cm<sup>2</sup>** (il faut environ 20g pour un corps entier). En pratique toutes les études montrent que la quantité moyenne appliquée est de **0.5mg/cm<sup>2</sup>**.

Les applications doivent être renouvelées après chaque baignade et très régulièrement en cas d'**exposition solaire prolongée**. La législation européenne a imposé aux industriels de limiter le marketing à 4 catégories de produits selon leur FPS : protection faible (FPS 6 ou 10), protection moyenne (FPS 15, 20 ou 25), protection haute (FPS 30 ou 50) et très haute protection (FPS 50+).

### Quelle protection solaire choisir et quel FPS ?

**Crème solaire**, lait, spray... Les produits de protections solaires se présentent sous différentes formules, alors comment choisir ? Le choix de la forme galénique dépend de la zone d'application. Un lait, plus fluide qu'une crème, ou un **spray solaire** sera plus facile à appliquer sur le corps alors qu'une crème est plus adaptée pour le visage, le cou et le décolleté. Les sticks sont très pratiques pour la protection des lèvres mais aussi du nez et des cicatrices. Le **choix du FPS** doit être adapté au **phototype** de la personne (défini par la sensibilité à prendre des coups de soleil et la capacité à bronzer) et au type d'exposition solaire (montagne, tropiques, plaine ...).

Afin d'aider le consommateur l'**Afssaps** propose des recommandations qui tiennent compte des 2 facteurs, **phototype et type d'exposition solaire**. Un **FPS de 20-30** apparaît suffisant pour la majorité des expositions « courantes » chez les personnes de phototype 3, le plus fréquent en France. Les FPS 50+ sont à réserver aux patients atteints de **photodermatoses** et aux conditions d'expositions extrêmes (glacier, tropiques).