



1. L'application d'un produit solaire n'est pas nécessaire lorsque l'on est déjà bronzé ?

La peau produit naturellement un pigment, la mélanine, pour protéger l'ADN de nos cellules. C'est ce pigment qui colore notre peau en lui donnant cet aspect bronzé.

Bien que la mélanine soit le mécanisme de défense naturel de la peau, elle ne peut pas assurer une protection totale contre le rayonnement solaire. Selon les experts, un bronzage de base équivaut à l'utilisation d'un produit solaire avec un indice de protection (SPF) de 3 à 4 seulement [Are There Benefits to a "Base" Tan? - Harvard Health]. C'est pourquoi, même si nous sommes bronzés (et avons donc produit plus de pigments de mélanine), il est nécessaire d'appliquer un produit de protection solaire, en quantité suffisante, avant de nous exposer au soleil. Cette protection aide à protéger des effets induits par les UV : dommages à la peau qui peuvent être impliqués dans les cancers de la peau.

2. L'application d'un produit solaire empêche la production de vitamine D ?

La production de vitamine D est très importante pour de nombreux processus physiologiques et l'exposition au soleil joue un rôle crucial pour sa synthèse au niveau de la peau.

Des études montrent qu'une protection solaire classique n'induit pas de carence en vitamine D et que 5 à 30 minutes d'exposition au soleil trois fois par semaine suffisent à produire la vitamine D nécessaire à l'organisme [What Is All This Commotion about Vitamin D, Kavitha et Gilchrest].

La production de vitamine D peut être réduite si nous appliquons une couche épaisse de produit solaire et si nous portons très souvent des vêtements et des chapeaux anti-UV. Mais comme il suffit de très peu de temps d'exposition pour sa synthèse, les conditions de vie « classique » permettent généralement largement de couvrir ce besoin. N'oublions pas que la surexposition au soleil est une menace sérieuse pour la santé et qu'il ne faut pas rester trop longtemps au soleil même si un produit solaire est utilisé.

3. Il vaut mieux laisser la peau se défendre seule des méfaits du soleil ?

Quand on est bronzé, cela signifie que la peau a réagi à une agression par un premier mécanisme de protection : le bronzage.

Donc, quand la peau commence à produire de la mélanine, cela signifie qu'il y a déjà un certain degré de dommages, et chaque fois que la peau se sent « attaquée », elle réagira en produisant de la mélanine, le pigment de photoprotection.

L'utilisation de produits de photoprotection contribue à protéger des effets néfastes du soleil, notamment les dommages à l'ADN qui peuvent être impliqués dans le risque de cancer de la peau, et ainsi notre peau aura moins de difficultés à produire la quantité de mélanine dont elle a besoin pour se protéger.

Dans tous les cas, la production de mélanine est un processus de défense naturel toujours actif qui intervient pour limiter les dommages causés par le soleil et qui ne peut être réduit par l'utilisation de produits de protection solaire.

Selon l'endroit où nous vivons, nos défenses naturelles se sont adaptées au fil de l'évolution.

Par exemple, l'ours blanc a la peau noire pour se protéger des rayons UV qui ne sont pas réfléchis par les poils blancs. Aujourd'hui, en raison de la globalisation et de nos comportements et modes de vie très différents, qui ne sont pas toujours adaptés à l'environnement dans lequel nous vivons, nous devons veiller à nous protéger des dommages causés par le soleil au moyen de produits de protection solaire. Pour cela, ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes (soit de 11h à 16h en Europe) et utilisez une protection vestimentaire (chapeau à large bord, lunettes, tee-shirt...).

4. Les produits solaires sont nocifs pour l'écosystème marin ?

Malheureusement il est vrai que certains produits solaires peuvent s'accumuler dans les océans et endommager l'écosystème marin. Si l'une de vos priorités est la protection de l'environnement, il est important de choisir des filtres solaires formulés pour limiter l'impact sur le milieu marin, pour une biodiversité respectée.



5. L'application d'un produit solaire est inutile lorsque l'on se baigne ?

Les dommages de l'ADN provoqués par les UV peuvent se produire quand on est exposé au soleil en dehors de l'eau mais également quand on est en train de se baigner.

Bien qu'une certaine quantité de produit solaire soit perdue lors de la baignade, celui-ci nous protège partiellement.

Les produits solaires indiqués "water-resistant" ont été spécifiquement testés dans des conditions qui reproduisent la baignade, et sont plus résistants à l'eau.

Comme les nuages, l'eau ne bloque pas les rayons UV, qui sont d'ailleurs nécessaires à la vie des coraux. Les rayons UV peuvent traverser jusqu'à plusieurs mètres d'eau d'autant plus que celle-ci est claire. Par ailleurs, la réflexion des rayons sur la surface de l'eau en augmente l'intensité. C'est pourquoi, pour assurer un bon niveau de photoprotection, il est nécessaire de réappliquer le produit solaire en quantité suffisante avant et après chaque baignade, et également après s'être essuyé ou avoir transpiré.

6. Il n'est pas utile d'appliquer un produit solaire en cas d'indice UV faible ou quand le ciel est nuageux

Malheureusement les nuages ne bloquent pas les rayons Ultra Violets (UV) mais en filtrent seulement une petite proportion. L'effet d'optique de la lumière atténuée par les nuages nous fait penser qu'on est moins exposés et sous-estimer le danger et les risques.

Par ailleurs, les nuages bloquent un pourcentage élevé de rayons infrarouges (IR), qui nous donnent la sensation de chaleur. Comme nous ne percevons pas la chaleur, nous ne percevons pas le signal d'alerte. Un exemple ? Les personnes qui attrapent un coup de soleil en s'endormant sur la plage avec le ciel nuageux [Experimental determination of cloud influence on the spectral UV irradiance and implications for biological effects - ScienceDirect, Environmental Cues to Ultraviolet Radiation and Personal Sun Protection In Outdoor Winter Recreation - PMC (nih.gov)]. C'est pourquoi, l'application d'un produit solaire est indispensable même par temps nuageux.



7. Il vaut mieux ne pas utiliser de produits solaires chez les enfants ?

En tout 1er lieu, il est surtout recommandé de ne pas exposer les bébés et les jeunes enfants directement au soleil. La peau des enfants est plus délicate, plus fine et sa barrière cutanée n'est pas encore pleinement en place. Les produits solaires ne sont pas contre-indiqués chez les enfants, mais leur peau étant plus sensible, il est préférable de choisir des produits spécifiques sans parfum ni allergène.

Toutefois, pour les plus petits, la meilleure photoprotection consiste à les garder à l'ombre, à utiliser des vêtements et des chapeaux résistants aux UV, à éviter de sortir les jours trop chauds.

Est-ce qu'on doit privilégier les filtres minéraux pour les enfants ?

Dans le passé, certains filtres chimiques ont généré de réels problèmes d'intolérance, comme la benzophénone 3, et ont été interdits ou restreints [Benzophenone-3, a chemical UV-filter in cosmetics: is it really safe for children and pregnant women? - PMC (nih.gov)]. En effet, les filtres chimiques, ayant un certain niveau de solubilité, peuvent potentiellement atteindre la partie vivante de l'épiderme et générer des phénomènes d'intolérance ou d'allergie selon les individus. Les filtres minéraux étant eux généralement totalement insolubles, ne peuvent pas pénétrer et restent dans la partie non vivante de la peau, ce qui réduit la possibilité de réactions cutanées [Adverse Reactions to Sunscreens - PubMed (nih.gov)]. C'est pourquoi, les filtres minéraux sont parfois préférés pour les enfants.

Rappelons néanmoins que :

La définition du produit cosmétique [Art.3 Sécurité, Règlement (CE) no 1223/2009] précise qu'un produit cosmétique mis à disposition sur le marché est sûr pour la santé humaine lorsqu'il est utilisé dans des conditions d'utilisation normales ou raisonnablement prévisibles contrairement aux médicaments, qui sont basés sur un rapport bénéfice-risque.

En outre, il existe une liste positive de filtres solaires chimiques et minéraux autorisés [Annexe VI du Règlement cosmétique européen 1223/2009]. Par conséquent, seuls les filtres solaires figurant sur cette liste peuvent être utilisés dans les produits commercialisés.

