



beauté  
solaires

# Solaires à chacun sa protection!

En crème, lait, en spray, huile ou brume, SPF 30 ou 50 ? Les solaires se mettent en quatre pour s'adapter à nos modes de vie. Quel est le vôtre ?

Corinne Guillaumin



**P**arce que l'été rime forcément avec soleil, bronzage, et donc parfois coups de soleil, impossible de faire l'impasse sur un produit solaire pour protéger sa peau et aussi pour obtenir un hâle doré et magnifique ! Alors que doit-on glisser dans sa trousse de voyage pour profiter au mieux et en toute sécurité des rayons du soleil ? Comme il y a pléthore de produits sur le marché, il n'est pas toujours aisé de faire son choix ! Une protection solaire doit pourtant être efficace, pratique et agréable à appliquer, adaptée à son type de peau ainsi qu'à ses habitudes d'exposition et d'activités !

### Ami et ennemi ?

Le soleil est certes excellent puisqu'il permet de synthétiser la vitamine D (essentielle pour nos os), traiter certaines maladies de peau (acné, psoriasis...) et booster notre moral ! Seulement, si l'on n'y prend garde, que l'on s'expose beaucoup trop et sans réelle protection, il peut entraîner des dégâts irréversibles pour notre épiderme et notre santé ! Afin de bien protéger votre peau des rayons ultraviolets (UVA et UVB), responsables du vieillissement et des dommages cellulaires, il convient donc déjà de connaître son phototype, c'est-à-dire la sensibilité de la peau au soleil : cela permet d'estimer sa capacité à bronzer et pouvoir ainsi choisir une protection adaptée. Pour ce faire, la commission européenne a classé les produits solaires en quatre catégories (faible, moyenne, haute et très haute protection).

### Protéger sa peau des UV

À chacune de ces catégories correspond un indice de protection (FPS, Facteur de Protection Solaire ou SPF pour Sun Protection Factor), représenté par un chiffre indiquant le niveau de protection du produit contre les dommages induits par les UVB. Cet indice traduit en fait le temps durant lequel il est possible de s'exposer avant de prendre un coup de soleil. Plus le chiffre est élevé, plus forte est la protection. Ainsi le FPS de faible protection se situe entre 6 et 10, de 15, 20 ou 25 pour la protection moyenne, entre 30 et 50 pour la haute protection



et au-dessus de 50 pour la très haute protection. Et plus vous avez la peau claire, plus l'indice de protection doit être important. Pour autant, cela ne signifie pas que les peaux noires (ou même bronzées) doivent se dispenser de protection solaire : si elles sont mieux protégées grâce à leur forte concentration en mélanine, elles ne sont pas à l'abri des coups de soleil !

### Optez pour le bon indice

Contre les UVA, vérifiez aussi que votre produit est composé d'une protection UVA au moins équivalente à un tiers du FPS indiqué sur l'étiquetage. Si le FPS est de 30 pour les UVB, il doit au minimum être de 10 pour les UVA. Pour choisir le bon indice, il faut prendre en compte son type de peau, la durée et les conditions d'enseulement : on n'est pas exposé de la même manière sur un chemin de montagne, qu'à une terrasse de café en ville, sur un court de tennis, ou bien encore sur une plage sous les tropiques... Et de toute évidence, plus l'exposition au soleil est importante, plus l'indice doit être élevé et l'application renouvelée. D'autre part, sachez que l'intensité des UV est liée aux horaires et non à la chaleur ressentie : ainsi en période estivale, pour limiter les risques, évitez ne vous exposer entre 12 et 16 heures !

## Préservez vos cheveux

*N'oubliez pas non plus de bien protéger vos cheveux qui sont soumis à de multiples agressions durant tout l'été. En effet, le soleil, le sel de mer, le sable, le vent ou encore le chlore des piscines... ont tendance à assécher et irriter le cuir chevelu. Alors pour ne pas revenir de vacances avec des cheveux ternes et cassants, il est essentiel d'utiliser des produits capillaires adaptés à votre type de cheveux. Avant et pendant l'exposition, prenez l'habitude de vaporiser sur vos longueurs et vos pointes, un spray solaire conçu pour filtrer les UV et protéger ainsi votre fibre capillaire. Après chaque baignade, pensez toujours à rincer vos cheveux, privilégiez aussi les shampoings doux et nourrissants, et n'hésitez pas non plus à user et abuser de soins ou masques hydratants. Enfin, séchez vos cheveux avec douceur en les tamponnant avec une serviette et laissez tomber le sèche-cheveux – et plus encore le fer à lisser – qui les fragilisent !*

### Selon vos activités

Ainsi avec une exposition extrême (vacances sous les tropiques ou à la montagne...), on recommande d'opter pour une protection forte voire très forte, pour tous les types de peaux, en raison de l'intensité du rayonnement solaire et surtout de la réverbération (mer, sable ou neige) qui augmente les risques de coups de soleil. Avec une exposition importante (plage, sport ou activités en plein air...), on protège les peaux fragiles et très claires avec une haute ou très haute protection (50 et plus) et les peaux mates et brunes avec une protection moyenne voire de 30. Lors d'une exposition modérée (déjeuners en terrasse, pique-nique, jardinage...) une protection moyenne est conseillée aux peaux claires et une faible protection aux peaux mates, foncées ou noires.

### Et quelle texture choisir ?

Tout dépend de vos besoins et de la zone d'application ! En général, on



conseille d'adopter un écran solaire adapté à la zone à protéger : par exemple, une crème ou une brume pour le visage et un lait ou un spray pour le corps et un stick pour les zones fragiles comme le nez, les lèvres ou les pommettes. Cela étant, indémodable, la crème solaire reste encore la solution la plus plébiscitée par les vacanciers. Il faut dire qu'elle offre de nombreux avantages : grâce à sa couleur blanche ou colorée, facilement perceptible, la texture crème permet une application plus efficace, donc plus uniforme. Onctueuse et épaisse, elle a un bon indice de protection (le plus souvent 30, 50 et plus), elle tient bien sur la peau puisque très résistante à l'eau, à la transpiration et aux contacts avec les tissus. Très riche, elle est aussi particulièrement conseillée aux peaux sèches et les plus fragiles, notamment celles des enfants.

### Des formats pratiques

Sans compter que certaines teintées peuvent servir de base de teint pour le maquillage et/ou d'autres dotées d'une action antirides, de soin quotidien protecteur. L'avantage du lait, c'est qu'il est plus fluide et plus doux que la crème et pénètre bien plus aisément l'épiderme sans laisser un film trop gras et épais sur la peau. Cette texture légère et veloutée est idéale pour celles qui sont à la recherche d'une protection pratique et nourrissante pour tout le corps et/ou qui vont à la piscine. Pour le corps, le spray est aussi une formule extrêmement pratique, parfait pour les gens pressés ou qui n'aiment pas se tartiner ! Il permet de répartir la protection sous forme de gouttelettes et d'atteindre assez facilement les zones moins accessibles

(nuque, dos et arrière des jambes). Grâce à sa rapidité et sa facilité d'application, c'est donc un choix idéal pour protéger les enfants et les sportifs.

### Sensation rafraichissante

Les brumes ont elles aussi l'avantage de couvrir la peau en déposant une voile invisible de microgouttelettes, et ce de façon homogène, sans effet gras ni collant. Elles sont aussi beaucoup appréciées pour leur sensation de fraîcheur immédiate et de légèreté. Un solaire malin et nomade qui s'applique sans les mains, sans étalement, même sur une peau mouillée ou maquillée, bref une protection parfaite à glisser dans le sac à main pour protéger la peau en toute transparence à la ville comme à la campagne. Quand à la gelée solaire, riche en eau, elle possède des vertus hydratantes et rafraichissantes, parfaites pour allier confort et protection. De plus, sa texture fondante et non grasse pénètre rapidement la peau. Délicieusement parfumée, c'est un soin plaisir apprécié des peaux mixtes à grasses.

### Le plaisir de se protéger

Enfin, l'huile solaire, loin des textures d'autrefois, offre une protection optimale tout en donnant un effet satiné, brillant mais non gras et non collant à la peau. C'est le soin idéal pour toutes celles qui ont déjà la peau hâlée et désirent sublimer leur bronzage ou celles qui veulent un corps irisé et glamour. De plus, grâce à une texture très fluide qui s'étale de façon uniforme, l'huile apporte une sensation agréable et de confort ! Mais quelque soit votre

## Les conseils du Syndicat National des dermatologues-vénéréologues

- 1 La meilleure protection est vestimentaire pour tous (et spécialement pour les enfants) : chapeau, lunettes de soleil, tee-shirt.
- 2 Les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil directement.
- 3 Les coups de soleil sont dangereux surtout chez l'enfant.
- 4 Évitez l'exposition directe entre 12 et 16 heures.
- 5 L'exposition solaire doit être progressive.
- 6 Le sable, la neige, l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau.
- 7 Votre protecteur solaire anti UVB et anti UVA doit être renouvelé toutes les deux heures et après chaque bain, quelque soit son indice de protection.
- 8 Utilisez le protecteur solaire adapté à votre type de peau.

## SHOPPING

**Ambre solaire UV Water, Garnier.** Ce spray biphase (50 % phase huileuse et 50 % aqueuse) est aussi invisible que l'eau et très agréable à utiliser. Spray Invisible FPS50 150 ml, 12,50 €. En GMS.

**Bronz Repair SunKissed, Institut Esthederm.** Ce soin solaire protecteur teinté stimule le bronzage, répare rides et ridules tout en offrant une peau lumineuse. Disponible en soleil modéré ou soleil fort. Tube 50 ml, 68 €. En instituts de beauté, Printemps, Galeries Lafayette, Nocibé, Parashop et pharmacies et sur esthederm.com

**Lait Soin Solaire SPF50, Mixa.** Très concentré en beurre de karité pur, ce lait hydratant protège, nourrit et apporte confort aux peaux sensibles et très sèches. Tube 200 ml, 12,90 €. En GMS.

**Anthelios anti-imperfections, La Roche Posay.** Ce gel crème correcteur s'adresse aux peaux grasses à tendance acnéique en prévenant le fameux effet rebond. Tube 50 ml, 17,50 €. En pharmacies et parapharmacies.

**Brume Huile Sèche Protectrice, Hawaiian Tropic.** Pour un bronzage intense et doré, cette brume laisse un fini non gras sur la peau. Existe en FPS6, 10, 15 et 30. Spray 180 ml, 11,95 €. En GMS.

**Agathe Sun Très Haute Protection, Melle Agathe.** À l'extrait de bave d'escargot, ce soin solaire certifié bio Cosmos s'adapte aux peaux les plus sensibles. Airless 50 ml, 30 €. En magasins bio, pharmacies et sur melle-agathe.fr

**Roll-on solaire, Alphanova Sun.** Grâce aux filtres 100 % minéraux, ce roll on, parfait pour les sportifs, assure une protection solaire maximale. Roll on : 14 €. En magasins bio, pharmacies et sur alphanova.fr

**Age Sun Sensitive FPS50+, Guinot.** À la fois formule anti-âge et haute protection, ce baume au format bien pratique est à utiliser à tout moment. Tube 15 ml, 42 €. Dans les instituts agréés.

**Fluide Perfecteur FPS50, Lancaster.** Doté d'une texture légère et hydratante, cette protection préserve l'apparition des rides et des taches brunes. Flacon 30 ml, 45 €. En parfumerie.

choix, veuillez toujours à appliquer votre protection généreusement, de manière uniforme et régulièrement toutes les deux heures... des études cliniques ont en effet démontré que la dose appliquée d'un produit solaire est quasiment toujours très inférieure aux quantités indispensables et recommandées ! ■

