



Zoom sur les produits solaires

A la course au bronzage, nous oublions parfois que le soleil provoque des dégâts sur notre peau. Lydie Ghandi, assistante en pharmacie, nous aiguille dans le choix du produit solaire, pour une protection garantie! Nadia Pagotto

Protection solaire et bronzage: peut-on concilier les deux? «Oui!» affirme sans hésitation Lydie Ghandi, assistante en pharmacie à la pharmacieplus du sentier (VD), en soulignant: «Le produit solaire ne nous empêchera pas de bronzer, il nous empêchera de brûler.» Au fur et à mesure des expositions solaires, la peau crée sa propre protection solaire: la mélanine. C'est elle qui donne la couleur du bronzage à la peau. La crème solaire n'empêche pas le processus de création de la mélanine – et donc du bronzage –, elle va simplement limiter les effets néfastes du soleil au niveau des cellules (brûlures, coups de soleil, vieillissement cutané, cancer de la peau, ...). «Chez les personnes qui ont une peau claire, elles ne produisent pas suffisamment de mélanine pour s'auto-protéger du soleil, d'où le fait qu'elles attrapent plus facilement des coups de soleil.»

Dès la naissance, chacun d'entre nous a un capital soleil. Celui-ci représente le taux d'ensoleillement que nous avons droit durant toute notre vie. Une fois ce capital soleil consommé, la peau n'arrive plus à produire de la mélanine correctement et en quantité suffisante. «La peau va vieillir beaucoup plus vite, et des taches de pigmentation vont apparaître. Lorsque le capital soleil est épuisé, la peau ne supporte plus le soleil. C'est pourquoi il est important de bien se protéger tout au long de la vie», précise Lydie Ghandi.

Un produit solaire adapté au type de peau Dans le choix d'un produit solaire, l'indice de protection est essentiel: «Suivant sa couleur de peau, sa couleur de cheveux et la couleur de ses yeux, une personne pourra déterminer son phototype et choisir son produit solaire en fonction de celui-ci», nous explique l'assistante en pharmacie. On l'aura compris: plus une personne a la peau claire, plus elle a besoin de se protéger et doit opter pour un indice de protection élevé. En officine, les produits vendus sont de bonne qualité, comme l'affirme Lydie Ghandi: «Nous ne proposons pas de produits avec des indices de protection en dessous de 30. La protection est insuffisante et elle ne dure que très peu de temps. Nos produits contiennent souvent des antioxydants (qui permettent de limiter le vieillissement des cellules), protègent des UVA et des UVB et comportent le label Ocean Protect.»

Petite pensée pour l'environnement «Quand nous choisissons un produit solaire, il est important de regarder s'il a le label Ocean Protect. De plus en plus de marques se sont engagées à respecter la faune et la flore marine, à nous de choisir les bons produits», souligne Lydie, consciente du danger de certains produits pour l'environnement. Les produits solaires fabriqués sans le label environnement se déposent au fond des océans, sur les coraux, les empêchant de capter le soleil. En revanche, avec le label Ocean Protect, l'impact des



Le conseil plus: préparez votre peau au soleil

Vieillessement cutané, taches sur le corps, voire mélanome, le soleil peut causer beaucoup de dégâts à notre peau. En plus de limiter les expositions au soleil (particulièrement entre 12h et 16h) et de se protéger correctement avec une crème adaptée à son type de peau, il est possible de préparer sa peau au soleil. Optez pour le rituel suivant: «Prendre des bêta-carotènes est une astuce pour préparer sa peau face au soleil. Ils vont activer plus vite la mélanine; la peau sera non seulement plus vite protégée, mais aussi plus vite bronzée. Un gommage une à deux fois par semaine permet d'éviter l'accumulation des cellules mortes et éviter de peler. A la clé: un bronzage plus uniforme. Une fois exposé, appliquez la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade. Enfin, ne pas oublier le plus important: hydrater correctement et en abondance sa peau avec une crème après-solaire.»

BEAUTÉ



produits est limité: la crème reste en surface. «Pour réduire au maximum son impact sur l'environnement, pensez également à mettre le produit solaire en amont, avant d'arriver sur la plage. Cela permettra à la crème de pénétrer entièrement: une meilleure protection pour vous et pour l'environnement!», ajoute Lydie Ghandi.

Filtres minéraux ou filtres chimiques ? Bien qu'il y ait des différences à relever, tous deux protègent de façon équivalente. «Les filtres minéraux ont un effet miroir qui reflètent les UV, il n'y a pas d'absorption au niveau de la peau, contrairement aux filtres chimiques. L'effet de protection est donc immédiat. En revanche, les filtres chimiques pénètrent la peau en profondeur pour protéger les cellules. De ce fait, le temps que le produit fasse effet de protection, il faut compter une trentaine de minutes. La crème solaire va être absorbée et il faudra la réappliquer plus souvent», nous explique minutieusement Lydie Ghandi, avant d'ajouter: «Les filtres minéraux peuvent laisser une trace blanche, contrairement aux filtres chimiques qui sont transparents. C'est pour cela que les gens optent parfois plus facilement pour ceux-ci.»



En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Lydie Ghandi, assistante en pharmacie à la pharmacieplus du sentier :

1. SPÉCIAL PEAU SENSIBLE

Une très haute protection solaire pour les peaux sensibles, grasses, ou présentant des imperfections ou de l'acné.
Sun cleanance solaire SPF50+, Avène

2. POUR LES PLUS PETITS

Formule spécialement développée pour les enfants, cet écran solaire contient une combinaison de filtres minéraux et chimiques UVA et UVB très efficaces, qui garantissent un haut niveau de protection. Sans parfum ni colorant, il résiste à l'eau.
Kids sun protect 50, Louis Widmer

3. PRÉPARER SA PEAU

Préparés à base d'huile de carotte, de bêta-carotène et de vitamine E, les compléments alimentaires Beta Sun préparent la peau au soleil et diminuent les allergies solaires.
Beta sun caps, Phytopharma

4. UN SOIN APRÈS-SOLAIRE

Idéal après avoir pris un bain de soleil, un lait aux fleurs d'eau et de soleil qui hydrate, prolonge le bronzage, répare et apaise.
Sun lait fraîcheur après-soleil, NUXE

5. DOUBLE EFFET

Indice de protection élevé et effet anti-âge, cette protection solaire est adaptée pour tous les types de peau.
Eucerin photoaging control sun fluid SPF50+, Beiersdorf

6. PROTECTION NATURELLE

Ce spray solaire protège efficacement les peaux sensibles et celles des enfants des rayons UVA et UVB. Sa texture fluide s'étale très facilement, effet transparent; elle ne colle pas et résiste à l'eau. Une protection 100% naturelle à base de dioxyde de titane.
Acorelle spray solaire SPF50, Naturebio