

CHOISIR SA CRÈME SOLAIRE

► Plusieurs critères

Pour choisir la bonne crème solaire, il faut prendre en compte son type de peau, sa destination et les activités que l'on va pratiquer à l'extérieur.

Le principal critère de choix est le facteur de protection solaire (FPS) qui indique le niveau de protection du produit contre les UVB (responsables des coups de soleil et des cancers de la peau). Les produits qui protègent contre les UVA (responsables des rides et du vieillissement de la peau) portent en plus la mention "UVA" dans un cercle.

Il existe huit FPS différents regroupés dans quatre niveaux de protection :

- ✓ 6 et 10 (faible protection),
- ✓ 15, 20 et 25 (moyenne protection),
- ✓ 30 et 50 (haute protection),
- ✓ 50+ (très haute protection).

► Pour les enfants

Il est souhaitable de choisir une crème solaire dont le FPS est d'au moins 30, et de 50 si votre enfant a la peau claire. Préférer les crèmes aux vaporisateurs. Un baume à lèvres est aussi recommandé.

L'ATOUT SANTÉ

Appliquez généreusement !

La quantité de crème solaire que nous nous appliquons est toujours inférieure à celle utilisée dans les tests des laboratoires. Certains dermatologues estiment que, dans les conditions de la vie courante, le facteur de protection solaire réel n'excède pas le tiers du FPS indiqué sur le produit !

N'hésitez pas à appliquer généreusement votre protection solaire et à renouveler régulièrement les applications (toutes les deux heures et après chaque baignade).

AGIR POUR PRÉVENIR

- Dans tous les cas, éviter l'exposition au soleil entre 12 et 16 heures l'été.
- Même en dehors des heures les plus chaudes, l'exposition doit être progressive et modérée.
- En cas d'hésitation sur votre phototype, un dermatologue saura vous donner les conseils adaptés à la nature de votre peau.
- Choisir des produits qui résistent à l'eau et qui offrent à la fois une protection contre les ultraviolets de type B et ceux de type A.
- Après la baignade, la protection solaire doit être à nouveau appliquée, même si celle-ci est "résistante à l'eau".
- Attention, sous les tropiques, même les peaux les plus mates brûlent rapidement. Une protection d'indice supérieur ou égal à 30 est indispensable.
- **Les bébés ne doivent JAMAIS être exposés directement au soleil.**

Sources : "Ultraviolets : état des connaissances sur l'exposition et les risques sanitaires", Institut de veille sanitaire, 2005 ; "Risques solaires – Se protéger", INPES ; "Bon usage des produits solaires, recommandations", Agence nationale de sécurité des produits de santé, 2011.

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.



L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

PRÉSERVER SON CAPITAL SOLEIL

Santé



LE CAPITAL SOLEIL

Nous avons tous besoin du soleil pour fabriquer notre vitamine D, remettre nos pendules biologiques à l'heure et regonfler notre moral... Mais les ultraviolets (UV) sont responsables non seulement de coups de soleil, mais aussi du vieillissement accéléré de la peau et de cancers cutanés, dont le redoutable mélanome.

► Quels sont les risques ?

Nous disposons tous d'un "capital soleil" qui s'épuise avec le temps - capital d'autant plus faible que l'on a la peau claire. Outre les coups de soleil ou les brûlures, lorsque ce capital est épuisé, le risque de cancer de la peau augmente fortement.

De plus, le soleil peut occasionner des problèmes oculaires (cataracte et dégénérescence maculaire liée à l'âge, première cause de cécité des personnes âgées).

► Qui est concerné ?

Tout le monde est concerné à un degré qui varie selon son phototype. Mais les risques encourus sont plus importants pour tous les enfants de moins de 12 ans car ce sont les coups de soleil attrapés durant l'enfance qui provoqueraient, des années plus tard, le mélanome.



CONNAÎTRE SON PHOTOTYPE

À chaque type de peau son phototype, autrement dit son aptitude à tolérer le soleil.

- ✎ **Phototype 1** : peau très claire, cheveux blancs (albinos) ou roux, taches de rousseur qui apparaissent très rapidement en cas d'exposition.
> Ne cherchez JAMAIS à bronzer, protégez-vous en toutes circonstances du soleil (crèmes, vêtements, chapeaux, lunettes, etc.).
- ✎ **Phototype 2** : peau claire qui peut devenir hâlée, cheveux blonds ou châtain clair, taches de rousseurs qui apparaissent au soleil. Vous devez utiliser une protection maximale et vous exposer le moins possible.
- ✎ **Phototype 3** : peau claire, mais qui bronze facilement, peu ou pas de taches de rousseur. Vous pouvez vous exposer au soleil avec une protection solaire, mais de manière prudente et progressive.
- ✎ **Phototype 4** : peau mate, qui bronze très facilement, cheveux châains ou bruns, aucune tache de rousseur. Vous pouvez vous exposer progressivement avec une protection solaire.
- ✎ **Phototype 5** : peau naturellement pigmentée ou une peau noire. Vous pouvez vous exposer progressivement.

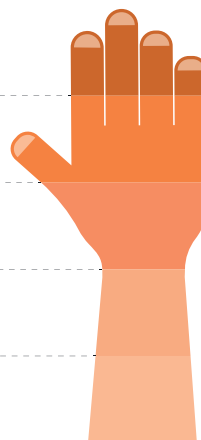
PHOTOTYPE 5

PHOTOTYPE 4

PHOTOTYPE 3

PHOTOTYPE 2

PHOTOTYPE 1



SE PROTÉGER DU SOLEIL

► Protéger ma peau

Protéger sa peau passe par une exposition progressive en dehors des heures les plus chaudes (entre midi et 16 heures en été), le port de vêtements et d'un chapeau protecteur et l'application d'une crème solaire d'un indice de protection supérieur à 30 toutes les deux heures, sur les endroits dénudés.



► Protéger mes yeux

Protégez vos yeux avec des lunettes de catégorie 3 (voire 4 sur les glaciers ou sous les tropiques).

Attention, les lentilles de contact, mêmes dotées d'un filtre anti-UV, n'assurent pas une protection solaire suffisante car leur surface ne couvre pas l'œil en globalité.



catégorie 3

ou



catégorie 4

BON À SAVOIR !

Sous les tropiques

Les ultraviolets y sont beaucoup plus agressifs : sans protection, une peau sensible développe un coup de soleil en moins de dix minutes et une brûlure grave en moins d'une demi-heure.

Il faut donc redoubler de vigilance : pas d'exposition de 11 à 17 heures, chapeau, lunettes, vêtements et crème FPS 30 et plus à renouveler toutes les heures...