



Les crèmes solaires nous veulent-elles du bien?

Qu'il est doux de recevoir les caresses du soleil sur notre peau. Certains le fuient, d'autres y sont accros et, entre eux, les crèmes solaires se bousculent dans les rayons dès le retour des beaux jours. Mais que faire pour bien faire ?

Le soleil: ami ou ennemi?



Le soleil, cette étoile qui est au centre de notre système solaire, rythme nos vies depuis la nuit des temps. S'il est source de vie, réchauffe nos corps et nos cœurs, ses UV sont cependant à consommer avec modération.

Et pourtant, au niveau de la mer (altitude: 0 m), le rayonnement ultraviolet (UV) représente à peine



plus de 5% du rayonnement total que nous recevons du soleil.

Avec l'altitude, l'index UV augmente (10% tout les 1000 mètres). La vigilance reste donc plus que jamais de mise en montagne, même si l'air y est plus frais! Par ailleurs, le phénomène de réverbération responsable du « rebondissement » des UV sur diverses surfaces les amplifie.

En effet, la neige des cimes réfléchit 40 à 90% du rayonnement UV tandis que l'eau en réverbère 10% à 30% et le sable entre 5 et 25%. Par ailleurs, une couche nuageuse interrompue peut également amplifier l'intensité des UV. Même par temps



couvert, il est donc nécessaire de se protéger la peau et les yeux.

Les UV présentent la particularité d'être en dehors du spectre de la lumière visible. Ils sont donc invisibles et ne chauffent pas.

Cependant, leurs effets sont bien perceptibles: vieillissement prématuré de la peau, brûlures, coups de soleil,

taches pigmentées, cataracte, cancer de la peau... Les méfaits de ces rayons s'expliquent par leur puissance énergétique. En effet, ils peuvent briser les liaisons chimiques qui unissent les atomes entre eux de manière à former les molécules de notre corps. Lorsque

ces cassures s'accumulent au niveau du matériel génétique de nos cellules

Avec l'altitude, l'index UV augmente (10% tout les 1000 mètres)

(l'ADN), cela entraîne des dérèglements majeurs pouvant conduire à l'apparition de cancers de la peau. Ils sont également la première cause de cataracte dans le monde.

En outre, gardons à l'esprit que le coup de soleil reste une réponse inflammatoire de la peau consécutive à une exposition trop intense. ; c'est un mécanisme de défense pour éliminer les cellules lésées. La peau se desquame ensuite à cause de la déshydratation des cellules de l'épiderme.

Néanmoins, les UV ont aussi des effets bénéfiques. Ils permettent entre autres à la molécule précurseuse de la vitamine D de devenir active ; cette dernière jouerait également un rôle préventif dans l'apparition de certaines métastases. Cependant, rien ne sert d'abuser des UV, car comme pour toute chose, l'excès nuit en tout.

Les UV ont aussi des effets bénéfiques. Ils permettent entre autres à la molécule précurseuse de la vitamine D de devenir active

Du bon sens avant tout

Les spécialistes sont formels : la meilleure protection contre le soleil reste tout simplement de le fuir ! Sans vouloir vous confiner dans une cave comme des chicons, il est conseillé d'éviter de vous exposer lorsque les UV sont les plus intenses, c'est-à-dire entre 12 heures et 16 heures. Précisons que le terme « s'exposer » ne sous-entend pas exclusivement « faire la crêpe » : jardiner, faire du sport en plein air sont aussi des modes d'exposition.

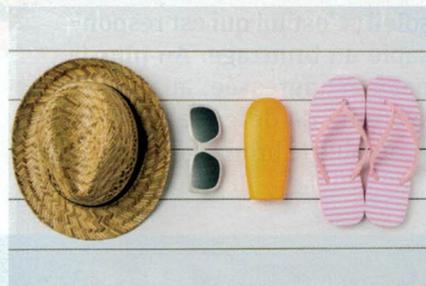
Quand l'appel du grand air se fait sentir, voici quelques conseils pour profiter du soleil en toute sécurité.

➤ Un habillement adéquat constituera un premier bouclier. Pour les enfants : les vêtements de plage anti-UV permettent de profiter de l'eau en toute sécurité, sans avoir à les pourchasser constamment avec votre tube de crème (même si ce dernier reste indiqué).

➤ Un arbre aux branches touffues retient jusqu'à 80% des rayons du soleil, un parasol environ la moitié des UV (voilà pourquoi les plus sensibles peuvent être brûlés malgré tout!).



➤ Par ailleurs, les cheveux et les yeux peuvent également subir les méfaits des UV. Pensez aux lunettes (vérifiez leur degré de protection), coiffez-vous d'un chapeau suffisamment large afin de protéger également votre nuque et vos épaules.



Bronzage = réaction de défense de notre corps

Face aux attaques extérieures, notre première barrière de défense n'est autre que notre peau. Les mélanocytes et les kératinocytes sont deux types de cellules qui constituent notre armée de défense.

1 Les kératinocytes composent la couche la plus externe de notre peau (ce sont eux qui sont enlevés lors d'un gommage). Leur rôle est de se multiplier afin d'empêcher les rayons du soleil de la traverser et d'atteindre les cellules qu'elle protège.

2 Les mélanocytes, de leur côté, produisent de la mélanine, un pigment dont le rôle est d'absorber les rayons du soleil; c'est lui qui est responsable du bronzage. Au plus la peau est agressée, au plus ce système de défense est sollicité, et au plus le bronzage s'intensifie!



Cependant, tous les individus ne sont pas égaux face à la concentration en mélanine. Là encore, tout est une question de gènes. C'est pourquoi on distingue différents types de carnation ou phototypes. Plus une peau est naturellement mate, plus elle dispose de ce pigment protecteur.

La prudence doit être accrue pour la peau des enfants qui est plus mince et fragile que celle des adultes. Les rayons UV la traversent plus facilement et peuvent donc endommager plus aisément les cellules profondes. Ceci explique pourquoi les enfants doivent davantage être protégés.



En effet, chaque individu dispose d'un « capital soleil », autrement dit un temps d'exposition maximal autorisé. Une fois ce temps dépassé, la peau devient incapable de se défendre et des lésions malignes peuvent apparaître.

Interview de JULIEN KAIBECK¹

QU'EST-CE QU'UNE CRÈME SOLAIRE ?

C'est un soin cosmétique qui a été formulé d'une façon particulière pour pouvoir non seulement répondre au prescrit légal de tous les cosmétiques, mais en plus pouvoir prouver une protection anti-UVA et UVB exprimée quantitativement.

Au niveau légal, on ne parle plus aujourd'hui d'indice solaire, mais de

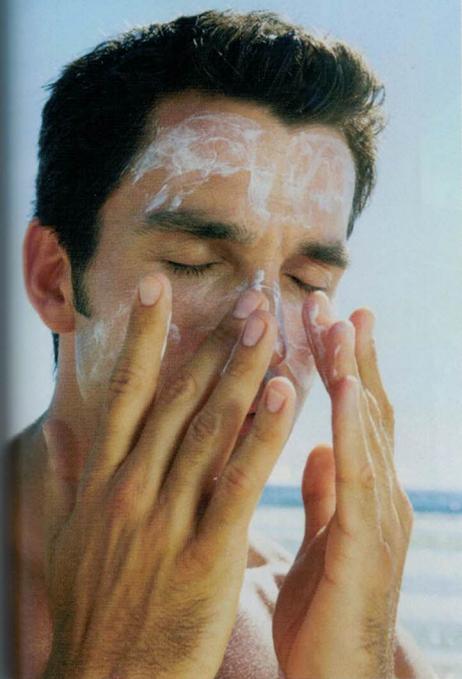
1. protection faible ; exemple : indice 10 ou 15,
2. protection moyenne : indice 25, p. e.
3. et de protection élevée : indices 50 et plus.

Il faut savoir qu'à partir d'un indice 30, la différence est très limitée. La réglementation récente impose au fabricant de pouvoir prouver que son produit offre une protection faible, moyenne ou élevée, et lui impose de stipuler que le produit protège bien des UVB (= ceux qui brûlent) mais aussi des UVA (= ceux qui altèrent la peau de façon pernicieuse).

1. Auteur du livre « Adoptez la Slow Cosmétique ».

En effet, chaque individu dispose d'un « capital soleil », autrement dit un temps d'exposition maximal autorisé





TOUTES LES CRÈMES SOLAIRES SE VALENT-ELLES ? LES BIO SONT-ELLES AUSSI EFFICACES QUE LES AUTRES ?

Toutes les crèmes solaires doivent répondre au même prescrit légal, qu'elles soient bio ou non, lauréates de la Mention Slow Cosmétique ou non.

Par contre, elles ne se valent pas toutes dans le sens où une crème solaire « conventionnelle » utilise des filtres solaires chimiques qui « absorbent » les rayons UV, alors que les crèmes bio ou Slow Cosmétique « réfléchissent » les rayons UV grâce à des filtres minéraux dits « physiques ». C'est plus naturel, mais cela s'étale moins bien. Le bénéfice est surtout pour l'environnement, car beaucoup de filtres chimiques polluent, ce qui n'est pas le cas des filtres minéraux.



COMMENT BIEN UTILISER UNE CRÈME SOLAIRE ?

Si on veut vraiment bénéficier de l'indice de protection promis par le produit, il faut savoir qu'il faut appliquer la crème solaire en quantité importante et plusieurs fois par jour.



Car en effet les filtres sont testés en laboratoire in-vitro dans des quantités qui reviennent parfois à plus de 2 mm sur la peau ! C'est vous dire si la notion de protection inscrite sur l'emballage est relative.

La meilleure façon de procéder consiste à :

- ➔ Préparer sa peau au soleil 15 jours avant la période d'exposition en complétant son alimentation avec des huiles riches en acides gras oméga 3 et en bêta-carotène. On pense ici à l'huile de rose musquée ou d'argousier qui existent sous forme d'huiles vierges alimentaires ou de capsules.
- ➔ Appliquer son soin solaire dès le matin avant de sortir ; penser à en remettre au moins 2 fois dans la journée, et certainement après la baignade ou une séance de sport.
- ➔ Éviter vraiment de « faire la crêpe » ou de s'exposer directement en terrasse entre midi et 16 heures.

LES CRÈMES SOLAIRES PEUVENT-ELLES ÊTRE UTILISÉES SANS LIMITES ?

Si on a opté pour un soin conventionnel, avec filtres chimiques, il faut un peu se renseigner. Si le produit contient du benzophénone, par exemple, il n'est pas écologique de l'utiliser pour les baignades en mer, car ces soins polluent la faune et la flore marine (ils sont d'ailleurs interdits au Yucatan, par exemple, ou dans certaines régions connues pour la plongée sous-marine).

Si le soin contient des perturbateurs endocriniens (diméthicone, BHT, benzophénone, phénoxyéthanol et beaucoup d'autres...), alors mieux vaut l'utiliser sur une période courte.

Idem si le soin contient des ingrédients synthétiques en taille nano.

L'idéal pour ne pas se casser la tête est évidemment d'opter pour des soins certifiés bio ou lauréats de la Mention Slow cosmétique.



Qui est Julien Kaibeck ?

Julien Kaibeck est cosmétologue et spécialiste des huiles essentielles.

On le connaît en Belgique pour ses chroniques à la RTBF (Un Gars, Un chef ; Sans Chichis...) et ses livres à succès.



Il a fondé en 2012 l'asbl Slow Cosmétique¹, qui rassemble les consommateurs soucieux de consommer la beauté « moins, mais mieux. »

Cette association remet chaque année la Mention slow cosmétique à des marques après un examen approfondi ; la formule doit être : naturelle, écologique et exempte de tout ingrédient polémique pour la santé ou l'environnement.

Le marketing également est pris en compte ; les fausses promesses ou le greenwashing² sont exclus.

Aujourd'hui, 157 marques portent la Mention Slow Cosmétique, dont 10 belges. C'est un peu le guide Michelin de la cosmétique et la Belgique se défend plutôt bien.

Les artisans lauréats vendent leurs produits en direct³.



1. www.slow-cosmetique.org

2. L'écoblanchiment, ou verdissage, aussi nommé greenwashing, est une expression désignant un procédé de marketing ou de relations publiques utilisé par une organisation dans le but de se donner une image écologique responsable.

3. www.slow-cosmetique.com