



beauté
dossier

JE BRONZE en toute sécurité

Revenir hâlée de nos vacances, on adore. Mais pas question d'y laisser notre capital solaire. En fonction de nos habitudes, on adopte la protection qu'il nous faut.

Ingrid Haberfeld

22 Côté Santé



Que ce soit sur la plage ou sur un transat près de la piscine, votre plaisir est de sentir la chaleur du soleil sur votre peau et de revenir avec un bronzage intense ? Seul hic : les UV et les infra-rouges. « Ces derniers pénètrent en profondeur dans le derme, perturbent le renouvellement du collagène et de l'élastine, deux fibres essentielles à la fermeté de l'épiderme, explique le docteur Nina Roos, dermatologue à Paris. À la clé, un vieillissement prématuré, des taches cutanées et le risque de développer un cancer de la peau. »

LE B.A. BA DE LA PROTECTION

Vingt minutes avant d'étaler votre serviette, tartinez-vous de crème solaire SPF 50 si vous avez la peau claire, 30 si vous avez un phototype foncé. Une habitude à adopter durant les 10 premiers jours de vos vacances. « Cela permettra à votre peau de s'acclimater en douceur au bombardement des UV, diminuant ainsi les risques de coup de soleil, recommande le docteur Roos. Vous pourrez ensuite passer à un SPF 30 si votre carnation est claire, 20 si vous êtes mate, sans jamais descendre en-dessous. » À la montagne, sachez que l'index UV grimpe de 10 % tous les 1 000 mètres et que malgré une trompeuse fraîcheur, il peut atteindre 12 à 3 000 mètres début juillet ! Adaptez donc votre indice de protection en conséquence.

Si vous voulez préserver votre peau des rides, optez pour les solaires estampillées « anti-âge ». En plus des filtres protecteurs, ils contiennent des antioxydants qui contrecarrent les effets délétères des radicaux libres générés par les UV ainsi que des actifs réparateurs qui compensent la dégradation du derme au soleil.

RAJEUNIR AU SOLEIL ?

Un réflexe qui permet même d'inverser la tendance puisque selon une étude australienne réalisée en 2013, se protéger régulièrement du soleil diminue de 24 % les signes visibles de l'âge. Question quantité, soyez généreuse ! Selon une enquête La Roche Posay réalisée en 2015, 73 % d'entre nous n'appliquent pas assez et régulièrement une protection solaire. Or, pour être protégée, comptez au bas mot un demi tube de solaire pour le corps. Et pour savoir quand en remettre, faites confiance aux applications comme « Soleil Risk » mise au point par le Syndicat National des Dermatologues ou l'UV Patch, un

petit autocollant à placer sur la main, et son appli gratuite « My UV Patch », mis au point par les Laboratoires La Roche Posay. Ce dernier est disponible gratuitement chez les dermatologues, les pédiatres, les pharmaciens et sur www.laroche-posay.fr. Côté textures, préférez les crèmes, plus couvrantes qu'un fluide ou une brume, et n'oubliez pas d'en réappliquer toutes les deux heures et après chaque baignade.

JE PRÉFÈRE RESTER À L'OMBRE

Avoir chaud, transpirer, devoir vous appliquer de la crème solaire, le risque de mélanome et de rides... très peu pour vous ! Pour vous mettre à l'abri, vous préférez rester à l'ombre du parasol. Mais contrairement aux idées reçues, à l'abri, vous ne l'êtes pas à 100 %. En cause : la réverbération du soleil. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, elle est de 20 % en moyenne sur le sable sec, 10 % sur l'herbe et la terre. « Une astuce, révèle le docteur Roos. S'il vous est impossible de vous passer de lunettes de soleil pour bien voir, c'est que la dose d'UV est très importante. »

La bonne attitude

Vous appliquer malgré tout de la crème solaire ! Toutefois, l'indice peut être légèrement plus bas que si vous vous exposez franchement aux UV : les carnations claires peuvent opter pour un SPF 30, tandis que les peaux foncées pourront opter pour un SPF 20. Pour les textures, inutile d'opter pour des crèmes épaisses : les brumes, mousses, laits, huiles ou gel font aussi très bien l'affaire. En plus certains sont dotés de parfums si envoûtants qu'on les appliquerait bien uniquement pour les sentir encore et encore ! Autre option : vous couvrir. Un tee-shirt, un paréo ou une robe de plage, un chapeau à larges bords, et vous voilà parfaitement protégée.

Je veux bronzer plus vite !

Hâler plus rapidement tout en se protégeant du soleil, c'est possible ! Les labos ont réussi à réunir dans un même tube des filtres anti-UV ainsi que des actifs qui boostent la production de mélanine, le pigment à l'origine de notre bronzage. C'est le cas, par exemple, du cuivre, de la tyrosine ou encore du bétacarotène. En moyenne, les premières couleurs apparaissent au bout de 3 à 4 jours, contre une semaine à 10 jours, selon votre phototype. À la clé, une jolie peau pain d'épice tout en s'exposant moins. Attention toutefois, ces soins activateurs de bronzage sont contre-indiqués chez la femme enceinte, les personnes sujettes aux taches cutanées et les personnes en post-chirurgie, en raison d'un risque de pigmentation accru.

beauté dossier

JE SUIS TOUT LE TEMPS DANS L'EAU

Que ce soit pour nager, jouer avec les enfants ou prendre un cours de paddle..., vous ne sortez quasiment pas la tête de la mer. Vous pensez être à l'abri, les rayons UV ne traversant pas l'eau ? Erreur ! Sachez qu'en moyenne 60 % des UVB et 85 % des UVA atteignent un nageur dans l'eau à une profondeur de 50 cm. Sans compter que la réverbération des rayons solaires sur l'eau est de 25 % et, qu'à chaque baignade, la protection de la crème solaire diminue.

La bonne attitude

« Une crème solaire est capable de résister à trois bains de 20 minutes, assure notre expert. Au-delà, il faut sortir, bien vous sécher et en remettre. » Pour plus de sécurité, cette année, on opte pour un soin protecteur waterproof. Son secret ? Il contient un polymère hydrophobe qui permet de « repousser l'eau » pour ne pas subir de dilution des filtres et laisse sur la peau un film protecteur



homogène. Pratique, elle peut aussi s'appliquer sur peau mouillée ! Vous n'en avez pas sous la main ? En cas d'urgence, on se rabat sur l'huile solaire dont la texture résiste un peu mieux que les autres dans l'eau. Et si vous devez rester exposée des heures, accrochée à une planche de surf ou de paddle

par exemple, la meilleure solution est textile avec des vêtements anti-UV (on en trouve à petits prix chez Décathlon, Go Sport...).

JE FAIS BEAUCOUP DE SPORT

Pour vous, il faut que ça bouge : le plaisir du soleil se vit en mode actif ! Mais difficile d'être parfaitement protégée des UV lorsque la transpiration et les frottements de la serviette ou du bandeau de poignet s'en mêlent. Sans compter que certains sportifs ont une sainte horreur des textures grasses et collantes qui, en se mêlant à la sueur, dégoulinent le long du visage ou du dos. Les solutions ? « Pratiquer votre activité sportive avant 10 heures ou après 18 heures, remarque le docteur Roos, deux créneaux horaires à partir desquels la protection solaire n'est plus si indispensable, ou opter pour des textures invisibles et résistantes. » Ça tombe bien, cette année, les laboratoires ont planché sur des produits destinés aux plus sportifs d'entre nous.

SHOPPING NOUVEAUTÉS SOLAIRES

[1] Fluide Solaire Très Haute Protection SPF50+ **Mediceutics**. Un vrai soin solaire anti-âge à l'immortelle bleue aux actifs antioxydants doté d'une texture aussi agréable qu'une crème de jour. 31 €, 40 ml. En pharmacies et sur www.mediceutics.fr

[2] Crème Visage Haute Protection SPF 50, **Copabaïa, Arnaud Paris**. Une très haute protection, une texture non grasse, un parfum divin, on l'adopte tout l'été ! 10,50 €, 50 ml. En pharmacies et sur www.copabaïa-arnaudparis.com

[3] Gel Peau mouillée ou sèche SPF 50+, **Anthelios XL La Roche Posay**. Spécifiquement formulée pour résister à l'eau, son SPF est maintenu sans effet de dilution. Pas besoin d'attendre d'être sec pour en réappliquer ! 25 €, 250 ml. En pharmacies et parapharmacies.

[4] Fluide Lacté Anti-Sable SPF 30, **Capital Idéal Soleil, Vichy**. Le frottement du sable peut éliminer jusqu'à 50 % de votre protection solaire. Pas avec ce soin solaire dont la formule l'empêche de s'accrocher à la peau. 16,70 €, 200 ml. En pharmacies et parapharmacies

[5] Gel Invisible Visage SPF 30, **Sun Sport, Lancaster**. Ce gel protecteur contre les rayons UVA/UVB mais aussi la lumière visible et les infrarouges est transparent à l'application et se fait totalement oublier sur la peau. 28,90 €, 50 ml. Dans les parfumeries.



La bonne attitude

Enfilez vos baskets, votre short, votre casquette..., et appliquez-vous une grosse noix de gel solaire spécial sport sur le visage, un demi-tube sur le corps : riche en polymères, cette texture fond illico sur l'épiderme et ne laisse aucune sensation collante ou grasse en surface. Mieux, certaines bénéficient même d'une technologie rafraîchissante : lors de l'effort, la crème libère des agents qui, au contact de la sueur, provoquent une agréable sensation de fraîcheur. Rien de tel pour courir ou pédaler un kilomètre de plus ! ■