

LA LEÇON DE COSMÉTO

LES PRODUITS SOLAIRES



LES IDÉES REÇUES

SUR LES PRODUITS SOLAIRES

AVEC UNE PROTECTION ON NE BRONZE PAS

Faux !

Certes vous bronzerez moins vite, mais vous bronzerez mieux ! Le bronzage restera plus longtemps car il s'est installé progressivement et du coup, durablement. La protection solaire permet de donner un coup de main à votre peau, de l'aider à recevoir les rayons UV et limiter la casse.

LA PROTECTION SOLAIRE COLLE ET S'EN VA...

La formulation d'un produit solaire est très très compliquée à formuler. Néanmoins, les laboratoires arrivent à créer des formules agréables à appliquer, qui ne collent pas et qui ne laisse aucune traces blanches. La plupart résistent à l'eau mais il faut réappliquer après chaque baignade. Même si on vous soutient que le produit est waterproof ou *waterplouf* comme disait mon fils quand il était petit !

LES PRODUITS SOLAIRE NE SONT-ILS PAS PLUS NOCIFS QUE LE SOLEIL LUI MÊME ?

Non ! le soleil est bien plus dangereux qu'une formule qui contient des ingrédients controversés. Le soleil brule la peau en quelques minutes, alors que la crème va la protéger. Il est vrai qu'aujourd'hui, beaucoup d'études sont en cours sur le sujet des perturbateurs endocriniens des filtres UV dans les crèmes solaires. Les résultats sont encore partiellement contradictoires. Je vous recommande de vous méfier toutefois des nanoparticules que l'on retrouve parfois dans les filtres minéraux.

Il y a aussi le débat des crèmes solaires qui perturbent l'environnement (en particuliers les coraux). Mais il existe aujourd'hui des formules totalement safe (pour les gens comme pour l'environnement).

JE ME MAQUILLE, JE N'AI DONC PAS BESOIN DE PROTECTION SOLAIRE ?

Il est vrai que le maquillage, comme les fonds de teint ou les poudres, contiennent des pigments et vont en partie, réfléchir les UV, mais en aucun cas ils ne seront aussi efficaces qu'une vraie crème solaire. Sauf si vous optez pour une crème solaire teintée, alors là banco vous avez les deux en un !

ET LA VITAMINE D ? SI JE ME PROTEGE ALORS JE NE VAIS PLUS EN SYNTHETISER ?

C'est vrai qu'avec une protection on empêche que le corps synthétise la vitamine D. Mais il suffit de 20 minutes aux heures douces pour avoir son quota alors no stress... Et si vous exposez vos mains ou vos pieds alors c'est okay, tout le corps reçoit assez de vitamine D.

COMPRENDRE ET CHOISIR SON SPF ?

Attention à une idée reçue courante : le facteur de protection solaire (SPF) ne multiplie pas automatiquement le temps pendant lequel on peut s'exposer au soleil sans danger.

Par exemple, croire qu'un SPF 50 permet de rester 500 minutes au soleil sans risque est totalement faux.

Cela reviendrait à passer près de 9 heures en plein soleil et vous avez constaté par vous-même que la crème n'est pas efficace aussi longtemps. Pourquoi justement ?

Car les crèmes solaires sont des **écrans de surface** : elles ne pénètrent pas la peau. Leur efficacité diminue avec la transpiration, le sébum, et surtout sous l'effet des UV qu'elles filtrent.

Il est donc impératif de réappliquer la crème toutes les 2 heures, quelle que soit sa puissance (même un SPF 50+).

Et ce n'est valable que **si l'on applique 2 mg de crème par cm² de peau**, ce qui représente environ une cuillère à café pour le visage, et l'équivalent de 6 cuillères à café pour le corps.

À retenir sur les SPF :

- * Les SPF à un seul chiffre offrent une protection quasi nulle.
- * Les SPF entre 10 et 15 peuvent être suffisants uniquement si l'indice UV est très faible (inférieur à 2), ce qui est rarement le cas en été. En d'autres termes, ils sont peu utiles en période estivale.
- * Lorsque l'indice UV est entre 2 et 4, il faut au minimum un SPF 20, voire plus pour les peaux sensibles.
- * Pour une exposition à un indice UV supérieur à 5, une haute protection (SPF 30, 40 ou 50) est indispensable.

Comprendre le SPF :

Le SPF (ou IP en français) mesure principalement la protection contre les UVB, responsables des coups de soleil. Il protège beaucoup moins contre les UVA, qui pénètrent plus profondément dans la peau et contribuent au vieillissement cutané et aux cancers.

La réglementation impose désormais que les filtres solaires contiennent au moins 1/3 de protection UVA pour 2/3 de protection UVB, mais ce seuil minimal est souvent ce que les marques retiennent, car les filtres UVA sont plus complexes à formuler.

En résumé : Utiliser un SPF 50+ est toujours un bon choix, surtout pour une exposition prolongée ou intense.

Petit bémol : certaines formules les liposomales, offrent une meilleure stabilité et pénétration, mais elles sont très rares sur le marché car très difficiles à formuler.

FILTRES CHIMIQUES VS FILTRES MINÉRAUX ?

C'est le grand débat alors je me permets de vous éclairer un peu. Un filtre s'interpose entre le rayonnement UV et la peau, en faisant écran, c'est pourquoi on appelle cela un écran solaire.

En perpétuelle innovation, ils tentent de répondre aux préoccupations de santé publique (perturbateur endocrinien, blanchiment du corail, efficacité de protection ...) leurs formulations restent très complexe.

Il en existe 3 grandes familles :

1. **Les écrans minéraux ou (physiques)** : fonctionnent comme un bouclier (ou un miroir) qui va réfléchir la lumière (c'est cette action réfléchissante qui donne cet aspect blanc) les progrès en cosmétiques leur permettent aujourd'hui de passer inaperçu. Le plus souvent appelé Dioxyde de titane (TiO_2) ou Oxyde de Zinc (ZnO). Très bonne protection à large spectre (surtout le Dioxide de titane) et ils sont moins dégradés par le soleil que les filtres chimiques.

Avantages :

- ◆ Action immédiate après l'application, ce qui est top quand on applique à la plage.
- ◆ Moins irritants pour les peaux sensibles moins de réactions allergiques (très bien pour les bébés et les enfants)
- ◆ Protègent à la fois des UVA et UVB

Inconvénients :

- ◆ Laissent un film blanc sur la peau (en particuliers sur les peaux noires et mat)
- ◆ Texture plus épaisse et difficile à appliquer uniformément (ce qui est un vrai problème)
- ◆ Moins résistant à l'eau (aussi un problème sérieux)

Conclusion :

Les filtres minéraux présentent une faible résistance face aux sécrétions naturelles de la peau, comme la sueur et le sébum. En formant un écran en surface, ils peuvent se mélanger à ces substances, ce qui a pour effet de les diluer progressivement. Même lorsque la crème solaire est appliquée en quantité suffisante, ce qui est rarement le cas et répartie de manière uniforme, ce qui l'est encore moins, son efficacité diminue rapidement à cause de cette altération par le mélange sueur/sébum/produit solaire.

2. **Les filtres chimiques ou organiques** : se comportent comme un piège à grain de lumière, en absorbant une partie du rayonnement lumineux pour le transformer en chaleur. Leurs noms courants sont : Avobenzone (UVA) Octocrylène (UVB), Oxybenzone, Meroryl SX, Tinosorb, ect. La protection est bonne si la formule globale est bien équilibrée. Ces filtres nécessitent 20 à 30 minutes pour être efficace, il faut donc impérativement anticiper la protection.

Avantages :

- ◆ Texture fluide et application facile.
- ◆ Moins visibles sur la peau
- ◆ Certains offrent une très haute protection avec peu de matière

Inconvénients :

- ◆ Peuvent provoquer des réactions allergiques
- ◆ Se dégradent parfois sous l'effet des UV (sauf si il y a un stabilisant dans la formule)
- ◆ Effet environnementaux (en particulier sur les coraux) controversés

LA FORMULE LIPOSOMALE ?

Un liposome est une microcapsule formée par une double couche de lipides (comme celle des membranes cellulaires). Il est utilisé en cosmétique et en pharmacie pour véhiculer et libérer les principes actifs plus efficacement.

Avantages d'un produit solaire liposomal :

1. Meilleure pénétration de la peau : Les liposomes permettent aux filtres UV et aux agents hydratants de pénétrer plus en profondeur dans les couches superficielles de la peau.
2. Protection plus uniforme : L'encapsulation aide à répartir les filtres solaires de façon homogène sur la peau et aussi permet de « sécuriser » le filtre afin qu'il ne se dégrade pas, ainsi un filtre dit « controversé » sera préservé de son côté nocif potentiel grâce à l'encapsulation.

3. Moins d'irritations : Les liposomes peuvent limiter le contact direct des filtres avec la peau, réduisant ainsi les risques d'allergies ou d'irritations.
4. Libération prolongée : Certains actifs sont libérés de manière plus progressive et durable, prolongeant l'efficacité du produit.

En résumé :

Un produit solaire liposomal est un soin solaire de technologie avancée, offrant une meilleure efficacité, tolérance et durée de protection grâce à l'usage de microcapsules lipidiques. Ce type de formulation est souvent utilisé dans des marques dermocosmétiques ou pharmaceutiques de haute qualité.

Et bien évidemment c'est cette option que nous avons choisi au **Cabinet St-Georges** avec la marque suédoise **Evvy Technnoly** !