

Crème solaire ou non?

L'été est enfin arrivé. Plusieurs carencés auront tendance à se précipiter sous les rayons chauds du soleil afin de s'enivrer de leurs caresses... Est-ce si dramatique? Peut-on s'exposer sans craindre les effets néfastes du soleil? Voici un petit résumé pour vous guider.

1- Crème solaire physique vs chimique

Les crèmes solaires CHIMIQUES sont ceux que nous retrouvons très facilement à la pharmacie. Ils doivent pénétrer la peau pour être efficaces. Ces filtres agissent en absorbant les rayons du soleil, c'est pourquoi ils doivent être appliqués 30 minutes avant l'exposition au soleil pour qu'ils soient efficaces. Comme ils contiennent très souvent des ingrédients toxiques à éviter, si vous optez pour ce type de protection solaire, consultez votre esthéticienne médicale qui vous guidera dans les ingrédients à éviter et choisissez-en une qui contient un filtre Mexoryl et/ou Tinosorb.

Les crèmes solaires PHYSIQUES sont préparées à partir de poudres minérales qui demeurent sur la peau et protègent des UVA et UVB. L'oxyde de zinc et le dioxyde de titane sont les plus fréquemment utilisés. Ces filtres ne pénètrent pas la peau et agissent plutôt en reflétant les rayons du soleil. Ces crèmes sont efficaces dès l'application. Elles sont aussi plus appropriées pour les peaux sensibles. Si vous choisissez cette option, assurez-vous de choisir un produit sans nanoparticule car celles-ci peuvent pénétrer la peau, circuler dans le sang et présenter un danger pour la santé.

2- Plaie cutanée et crème solaire

Certaines études tendent à démontrer que l'application d'un filtre solaire chimique sur une plaie non guérie serait à risque de

stimuler une transformation cellulaire et d'augmenter le risque de cancer de la peau. Même si les évidences manquent pour statuer sur ce point, il serait préférable de couvrir d'un pansement la lésion jusqu'à cicatrisation complète de la surface sinon, d'utiliser une crème à écran physique sans nanoparticule.

3- Taches pigmentaires et crème solaire

Nombreux sont ceux qui notent l'apparition de taches pigmentaires coïncidant avec le début de l'utilisation de crème solaire et conclut, à tort, qu'elles sont causées par cette dernière. Il serait plus judicieux de comprendre l'inverse: la peau étant devenue saturée de soleil, plusieurs ont comme recommandation médicale d'utiliser religieusement un filtre solaire mais cette recommandation arrivant tardivement, les effets néfastes ne peuvent être que ralentis et le surplus de soleil accumulé au fil des ans se met malheureusement à déborder sous forme de taches pigmentaires, kératose actinique ou même cancer de la peau.

4- Crème solaire et la santé de la planète

Choisir une protection solaire physique (sans nanoparticule) plutôt que chimique n'est pas seulement une meilleure option pour votre santé, mais aussi pour celle du monde aquatique. Le magazine NATIONAL GÉOGRAPHIC mentionne que plus de 10 % des récifs coralliens sont menacés par les substances chimiques que l'on retrouve dans les crèmes solaires. Hawaï vient tout juste d'interdire l'utilisation de certaines crèmes solaires accusées d'empoisonner ses coraux.

Espérant que le tout vous guidera dans votre choix de crème solaire,

Dr Dorothee Garant
Spécialiste en médecine familiale
Directrice médicale chez PO+ Médecine & Esthétique Magog-Orford
Médecin pratiquant en médecine d'urgence et médecine esthétique



Dr Dorothee Garant, md

Médecine esthétique (Spécialiste en médecine familiale)

2400, rue Principale Ouest, Magog
819 847-4449 po-plus.com



Médecine & Esthétique Magog-Orford