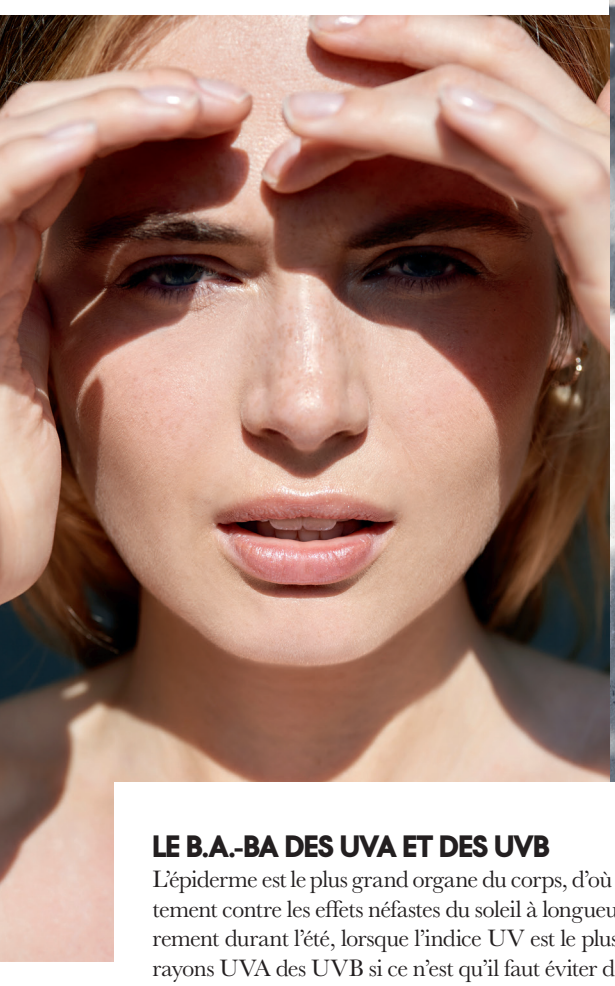
EXPOSITION CONTRÔLÉE

Ce n'est plus un secret: autant on aime la caresse du SOLEIL sur notre peau, autant on doit craindre ses RAYONS UV, hiver comme été. Et parce que l'heure est à la conscientisation, on adopte les bons gestes pour se PROTÉGER de la tête aux pieds!

TEXTE **STÉPHANIE HOULE**

PHOTO: GETTY IMAGES.



LE B.A.-BA DES UVA ET DES UVB

L'épiderme est le plus grand organe du corps, d'où la nécessité de le protéger adéquatement contre les effets néfastes du soleil à longueur d'année, certes, mais particulièrement durant l'été, lorsque l'indice UV est le plus élevé. Qu'est-ce qui distingue les rayons UVA des UVB si ce n'est qu'il faut éviter de s'y exposer?

IMPACTS. «Les UVA, dont le A pourrait nous faire penser à *aging* (vieillissement), entraînent la dégradation du collagène dans la peau, causent l'apparition des rides et des taches pigmentaires, et sont responsables du bronzage de la peau et des réactions allergiques causées par le soleil chez certaines personnes. Les UVB, dont le B pourrait nous faire penser à «brûlure», causent les coups de soleil et sont plus souvent associés aux cancers de la peau», explique la Dre Meghan O'Brien, dermatologue et consultante mondiale pour Kiehl's.

RAYONNEMENT. «Les rayons UVB sont plus forts entre 13 h et 16 h, et on peut voir leurs dommages presque immédiatement, alors que les UVA sont présents toute la journée et que leurs effets néfastes pourront être remarqués à plus long terme. Et comme ils traversent le verre, il faut s'en protéger même si on reste à l'intérieur, surtout si on est près d'une fenêtre», affirme Nour Dayeh, docteure en sciences médicales et spécialiste du développement médical aux Laboratoires Vichy. Même son de cloche lorsqu'il fait gris à l'extérieur, «car les rayons UVA percent les nuages», ajoute Lindsay Barras, responsable de l'éducation à Dermalogica Canada.

PHOTOS: GETTY IMAGES.

INDICES SOLAIRES

«On note des dommages causés à l'ADN et à la peau après une exposition de seulement 10 minutes sans protection contre les rayons UV», révèle la Dre Meghan O'Brien. C'est que les rayons, UVA comme UVB, «peuvent s'insérer dans l'ADN de nos cellules et causer leur mort cellulaire ou favoriser leur mutation [pouvant causer le mélanome], et induire un stress oxydatif par la production de radicaux libres et la diminution des antioxydants dans la peau», continue Nour Dayeh. Pour s'exposer sans danger, on tient compte de trois indicateurs de confiance.

Le **FPS,** ou **facteur de protection solaire**, mesure l'efficacité photoprotectrice des produits contre les UVB. Le nombre indiqué représente essentiellement la période durant laquelle l'épiderme est protégé de ces rayons avant l'apparition d'une rougeur minimale. L'utilisation d'un FPS de 30 signifie que «notre peau mettra 30 fois plus de temps avant de développer un érythème solaire que si on l'expose sans filtre», explique la Dre Meghan O'Brien. Pour se protéger globalement, on s'assure donc d'opter pour un produit qui affiche la mention **«à large spectre»,** ce qui garantit «une protection contre toutes les longueurs d'onde», explique Lindsay Barras, et sur lequel le logo **UVA** est visible. Celui-ci peut être apposé seulement si l'écran solaire contient un ratio de protection UVA:UVB d'au minimum 1:3, selon Santé Canada.

BOUCLIERS ANTI-UV

Les experts s'entendent pour dire que les **écrans minéraux,** aussi appelés physiques, sont tout aussi efficaces que les **filtres chimiques.** La différence? Les filtres chimiques contiennent des molécules de synthèse qui absorbent les rayons à la place de la peau et les transforment en chaleur, tandis que les écrans minéraux réfléchissent directement les rayons UV à la surface de l'épiderme. «Les filtres chimiques sont comparables à une éponge et les écrans minéraux, eux, agissent comme une boule disco», résume Nour Dayeh.

Les écrans minéraux, à base d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane, conviennent à tous les types de peaux et sont particulièrement indiqués pour les enfants ou les personnes dont l'épiderme est sensible ou réactif. «Ce type de peau, plus sujet à l'inflammation, tolère moins bien la chaleur générée par les filtres chimiques», explique Lindsay Barras. ➤

1. 2.

Pare-soleil

La crinière, cette grande oubliée! On l'enduit d'un soin hydratant sans rinçage avant de l'exposer; elle sera protégée à la fois de la chaleur et des rayons UV. On peut aussi «appliquer un écran solaire en vaporisateur sur les zones directement exposées au soleil, comme la raie du cuir chevelu. Mais le port d'un chapeau ou d'un bandeau est préférable», recommande Marie-Anne Labrie, artiste capillaire pour Kérastase. Surtout, on essaie de garder nos cheveux lâches, plutôt que noués; la nuque et les oreilles seront ainsi moins exposées.

1. SOIN-SPRAY INVISIBLE PROTECTEUR SOLAR SUBLIME SÉRIE EXPERT, **de L'Oréal Professionnel (31 $; lorealprofessionnel.ca).** 2. CRÈME CC SOLEIL (EN SÉRIE LIMITÉE), **de Kérastase (22 $; kerastase.ca).**

Des nouveautés sous le soleil

1. 2. 3. 4. 5. 6.

1. Ni vu ni connu, ce filtre urbain naturel minéral porte tous les chapeaux: hydratant de jour, fond de teint et bouclier à large spectre. ÉCRAN SOLAIRE MINÉRAL HYDRATANT FOND DE TEINT FPS 20 (3 NUANCES OFFERTES), **LaSpa (39 $; laspanaturals.com).** 2. Une crème solaire hydratante qui protège la peau des rayons UV tout en lui conférant un magnifique éclat? On dit oui! LOTION SOLAIRE GLOW BRILLANT FPS 50, **de Coppertone (11 $; coppertone.ca).** 3. Cette protection solaire enrichie de minéraux marins protège et matifie notre beau minois. Adieu, effet luisant! LOTION SOLAIRE MATIFIANTE MATTE EFFECT FPS 50, **de Hawaiian Tropic (17 $; hawaiiantropic.ca).** 4. Parfaite pour passer du salon au balcon, ou pour exécuter quelques plongeons, cette formule ultralégère résiste à l'eau et se fond à notre peau. LOTION FONDANTE EFFET PEAU NUE AQUARÉSISTANTE FPS 30 IDÉAL SOLEIL, **de Vichy (30 $; vichy.ca).** 5. Enfin, un écran minéral réellement invisible une fois appliqué – un défi de taille pour ce type de formulation –, qui convient à toutes les carnations et auquel s'ajoute une protection contre la lumière bleue émise par les écrans de nos appareils. ÉCRAN INVISIBLE PHYSICAL DEFENSE FPS 30, **de Dermalogica (77 $; dermalogica.ca).** 6. Nouveau venu de la gamme UltraFacial, ce soin riche ravit les peaux déshydratées. Gageons qu'il va rapidement détrôner notre crème de jour préférée! CRÈME ULTRAFACIAL FPS 30, **de Kiehl's (65 $; kiehls.ca).**

LA FORMULE IDÉALE

On met la main sur LE soin protecteur qui convient à nos besoins:

En crème Une alliée de choix pour les peaux sèches. Les formulations crémeuses conviennent à toutes les occasions et, en plus, elles permettent «de bien mesurer la quantité à appliquer», explique Nour Dayeh.

En bruine (avec vaporisateur) Un choix idéal pour se protéger des épaules jusqu'aux pieds et pour en remettre au cours de la journée. À noter qu'il est préférable d'utiliser le vaporisateur avant de sortir, pour éviter que son précieux jet s'envole au vent.

En bâton Un format pratique pour les zones sensibles et les coins difficiles à atteindre. Autre atout: sa texture épaisse permet de bien couvrir les cicatrices!

En poudre «L'écran en poudre doit être employé en quantité importante afin d'offrir une protection à la hauteur. C'est une bonne option pour les retouches ou pour une nouvelle application de la protection solaire par-dessus le maquillage», suggère Nour Dayeh.

Selon Lindsay Barras, «le vaporisateur, le bâton et la poudre ne devraient pas être utilisés en première ligne de défense, mais plutôt comme des formules pratiques pour ajouter de la protection au cours de la journée.» Reste que le meilleur produit est celui qu'on portera au quotidien, parce qu'on l'aime, qu'on le tolère bien sur notre épiderme, et «dont la texture ou l'odeur ne nous rebutera pas», indique la Dre Meghan O'Brien.

BAUME POUR LES LÈVRES FPS 30 (4 NUANCES OFFERTES), **de Shiseido (30 $; shiseido.com).**

1. 2. 3. 4. 5.

1. BRUME HAUTE PROTECTION FPS 50, **d'Avène (33 $; pharmaprix.ca).** 2. ÉCRAN SOLAIRE MINÉRAL ULTRALÉGER FPS 50, **de Functionalab (50 $; functionalab.com).** 3. POUDRE MINÉRALE (RE)SETTING FPS 45, **de SuperGoop! (40 $; sephora.ca).** 4. ÉCRAN SOLAIRE EN BRUINE VISAGE FPS 50 ULTRA SHEER, **de Neutrogena (19 $; neutrogena.ca).** 5. ÉCRAN SOLAIRE MINÉRAL EN BÂTON POUR PEAU SENSIBLE FPS 50, **d'Aveeno (20 $; aveeno.ca).**

Soleil en rappel

Ces gestes simples peuvent nous éviter bien des soucis. On y voit!

1.

Vérifier la date de péremption. Les soins solaires doivent conserver leur efficacité durant trois ans, selon l'Association canadienne de dermatologie. Toutefois, si l'odeur, la consistance ou «la couleur de l'écran est altérée, c'est un signe qu'il faut le jeter», indique la Dre Meghan O'Brien. De toute façon, on ne devrait pas avoir à se demander si la date de péremption de notre soin est échue, car une application quotidienne en viendra vite à bout!

2.

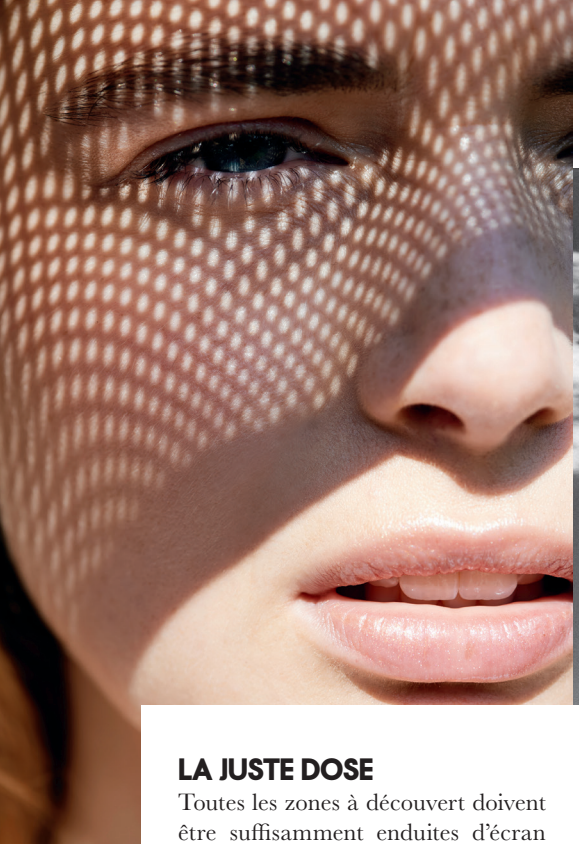
Bien conserver nos tubes. On évite de laisser les soins en plein soleil, sinon ils absorberont les rayons UV et perdront leur efficacité. À garder dans un endroit sombre, frais et exempt d'humidité.

3.

Superposer ne signifie pas additionner. La combinaison d'un écran avec FPS 30 et d'un soin avec FPS 60 ne donnera pas un FPS total de 90. La protection la plus élevée, soit le FPS 60, primera.

4.

Manipuler avec soin. Lèvres, oreilles, cou, aisselles, chevilles et orteils… tout doit être couvert et particulièrement «les mains, qui sont fréquemment lavées et toujours exposées», recommande la dermatologue. Quant aux paupières, on ne les enduit pas de crème solaire, mais on tapote «un soin pour les yeux avec un FPS 15 sur le contour de l'œil et sur l'arcade sourcilière», précise Lindsay Barras.



LA JUSTE DOSE

Toutes les zones à découvert doivent être suffisamment enduites d'écran solaire. En cas de doute, on en étale plus que moins et on adapte la quantité selon notre morphologie:

Visage et cou environ 1 cuillère à thé (5 ml). On ajoute une demi-cuillère à thé (2,5 ml) si notre crâne est dégarni.

Bras, torse et dos 1 cuillère à thé sur chacun.

Jambes de 1 à 2 cuillères à thé sur chacune, selon leur longueur.

Puis, on applique de nouveau de l'écran solaire toutes les deux heures réglementaires, car «après un certain temps d'exposition à la lumière directe du soleil, notre filtre, qu'il soit minéral ou chimique, devient saturé et perd sa capacité à dévier ou à absorber efficacement les rayons comme il le ferait lorsqu'il vient tout juste d'être appliqué», explique Lindsay Barras. Quant aux formules sport ou résistantes à l'eau, elles protègent généralement durant 40 minutes maximum. On se badigeonne donc de nouveau illico après un effort physique ou la baignade.

VALEUR AJOUTÉE

Après un bain de soleil, on saute dans une douche fraîche afin de revigorer notre peau. Puis, on «effectue un double nettoyage du visage afin de retirer les résidus de crème solaire tenaces», conseille Lindsay Barras. On exfolie ensuite doucement la peau, afin de «chasser les cellules mortes et les impuretés accumulées durant la journée», ajoute-t-elle. Enfin, on se tartine d'une crème ou d'un masque hydratant gorgé d'émollients et enrichi d'acide hyaluronique et d'antioxydants. (Bonjour, vitamine C!)

En cas de coup de soleil, on soulage la peau échauffée avec des soins composés d'ingrédients apaisants. «L'aloès possède des propriétés anti-inflammatoires. Si le coup de soleil est intense, l'application topique de cortisone et la prise d'ibuprofène peuvent aussi réduire l'inflammation», explique la Dre Meghan O'Brien. Le geste à ne pas négliger? Une bonne nuit de sommeil pour permettre à nos cellules de se régénérer, et de réparer ainsi la peau.

SPECTRE DE CARNATIONS

Notre peau est composée de mélanine qui, elle, contient un FPS naturel nous protégeant très minimalement contre les rayons UVB. Même si les peaux foncées tolèrent le soleil plus longtemps avant de rougir, elles ne sont pas à l'abri de ses méfaits. «Peu importe la couleur de notre peau, il est impératif d'utiliser un écran avec un FPS d'au moins 30, qu'on réapplique toutes les deux heures», affirme Nour Dayeh. ■

GELÉE RAFRAÎCHISSANTE APRÈS-SOLEIL À L'ALOÈS, **de Clarins (36 $; clarins.ca).**

ELLE *aime...*

La crème solaire BlackGirl Sunscreen, élaborée spécialement pour les carnations foncées, protège efficacement la peau des rayons UV sans créer de film blanc ou de reflets colorés indésirables.

LOTION SOLAIRE HYDRATANTE FPS 30, **de Black Girl Sunscreen (26 $; blackgirlsunscreen.com).**

PHOTOS: GETTY IMAGES.