

Crème solaire : comment bien la choisir ?

<

LECTURE : 4 MINUTES

Par [Bercy Infos](#) , le 30/07/2024 - [Etiquetage des produits Conseils aux consommateurs](#)

Afin de vous protéger des rayons du soleil, bien choisir votre protection solaire est indispensable. Comment s'y retrouver parmi tous les produits disponibles ? Quel indice ou quel filtre devez-vous privilégier ? On vous répond.

Exposition au soleil : pourquoi se protéger ?

<

Comme l'indique la [Fondation pour la Recherche Médicale \(FRM\)](#) , plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à une **exposition excessive au soleil**. L'incidence des cancers de la peau est en constante augmentation depuis 30 ans. Ainsi, afin de préserver votre santé, il est indispensable de vous protéger lors d'une exposition au soleil.

Il n'y a pas qu'en vacances qu'on est exposé au soleil : en ville comme à la plage, la protection est de mise.

Crème solaire : quelle protection ?

Une **crème solaire** (pouvant aussi se présenter sous forme d'**huile**, de **gel** ou de **baume**, par exemple) est un **produit cosmétique**.

Pourvue d'un **indice de protection** suffisant, elle protège votre peau des **effets néfastes du soleil**, provoqués par ses **rayonnements ultraviolets**.

Toutefois, n'oubliez pas qu'**aucune crème ne filtre 100 % des rayons ultraviolets (UV) du soleil**.

L'utilisation d'une crème solaire doit donc s'accompagner d'autres gestes de prévention, répertoriés par [Santé publique](#)

<

[France](#) :

- évitez de vous exposer au soleil entre 12h et 16h,
- recherchez l'ombre,

- protégez systématiquement la peau des enfants,
- sortez couvert : vêtements, chapeaux, lunettes,
- appliquez généreusement de la crème solaire toutes les deux heures.

Crème solaire : les critères pour la choisir

En fonction de son indice de protection

Afin de classer le niveau de protection d'une crème solaire, soyez attentif au **facteur de protection (FPS)**, aussi appelé **indice de protection (IP)**, indiqué sur l'étiquette du produit.

Exprimé en **chiffres**, il évalue la capacité du produit à **retarder l'agression des UVB** (**rayonnements ultraviolets B**) sur votre peau.

Plus l'indice de protection est élevé, plus la protection apportée par la crème solaire est importante.

Dans sa **recommandation relative aux produits de protection solaire et aux allégations des fabricants quant à leur efficacité**

, la Commission européenne classe le niveau de protection des indices, de « **faible** » à « **très haute** ».

Catégorie de protection par indice

Catégorie de protection	Indice de protection indiqué sur l'étiquette
-------------------------	--

Faible protection	6 à 10
Protection moyenne	15 à 25
Haute protection	30 à 50
Très haute protection	50 +

Source : **Institut national de la consommation**

En savoir plus sur l'indice à choisir selon votre type de peau < |

En fonction de l'indice UV auquel vous serez exposé

L'exposition et l'indice de protection recommandé de votre crème solaire varient en fonction de l'indice UV. Vous pouvez vérifier l'indice UV journalier sur votre application de météo.

Lorsque l'indice UV est compris entre 3 et 7 :

- recherchez l'ombre entre midi et 16h,
- votre crème de protection solaire doit être au minimum d'un indice SPF 30+.

Lorsque l'indice UV est compris entre 8 et 10 :

- évitez de vous s'exposer au soleil entre midi et 16h,
- votre crème de protection solaire est au minimum d'un indice SPF 50+.

Lorsque l'indice UV est supérieur ou égal à 11 :

- excluez toute exposition au soleil entre midi et 16h,
- votre crème de protection solaire est au minimum d'un indice SPF 50+.

Afin de sélectionner un indice de protection adapté à vos besoins, vous devez prendre en compte votre **type de peau** et les **conditions d'exposition au soleil**.

Ainsi, une peau extrêmement sensible au soleil, sera protégée de manière adéquate lors d'une exposition modérée avec une haute protection, voire une très haute protection lors d'une exposition extrême (sous les tropiques ou à la montagne par exemple).

À savoir

Le bronzage est un mécanisme de défense de la peau qui se déclenche face aux agressions des UV. Une peau bronzée signifie donc que l'ADN a été altéré par les UV et n'est pas un gage de bonne santé.

En fonction du filtre de protection

Un ou plusieurs filtres solaires sont présents dans votre crème solaire. **Il existe deux catégories de filtres**, qui peuvent être combinés ou utilisés seuls :

- **les filtres organiques**, aussi dits filtres chimiques : ils agissent en absorbant les rayonnements UV,
- **les filtres minéraux** : ils fonctionnent en réfléchissant les rayonnements UV.

Les filtres minéraux sont recommandés en cas d'allergie solaire, de peau sensible ou pour les enfants. En cas de doute, interrogez un professionnel de santé.

Se protéger contre les UVA et les UVB

Néfastes lors d'une exposition au soleil, ces deux catégories de rayonnement ultraviolet produisent des **réactions distinctes** sur votre peau :

- les **rayonnements ultraviolets B (UVB)**, à l'origine des **coups de soleil**, sont le principal élément déclencheur des **cancers de la peau**. Le niveau des indices de protection des crèmes solaires (cf. [ci-dessus](#)) est calculé selon la faculté du produit à vous protéger des UVB,
- les **rayonnements ultraviolets A (UVA)** conduisent au **vieillessement prématuré de votre peau**. Ces derniers ne laissent pas de traces visibles immédiatement après l'exposition, mais sont pourtant impliqués dans la genèse des cancers cutanés. À la différence des UVB, que les nuages peuvent entraver, les UVA sont présents toute l'année et même par temps nuageux.

Aussi, si une crème solaire avec un indice élevé vous protège des UVB, veillez à **choisir un produit qui vous protège aussi des UVA**.

Pour ce faire, la [Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes \(DGCCRF\)](#) recommande de choisir une **protection solaire porteuse du logo UVA** :



La DGCCRF précise que si « ce logo n'est pas obligatoire », il est « recommandé et utilisé par de nombreux professionnels ».

Ces contenus peuvent aussi vous intéresser

- Compléments alimentaires : ce qu'il faut savoir

- Tatouage : quelques conseils de prudence
- Produits anti-moustiques : soyez vigilants !

En savoir plus sur les produits de protection solaire

- Les produits de protection solaire *sur le site de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF)*

<

- Comment mieux se protéger du soleil *sur le site de l'Institut national du cancer*

<

- Bien protéger sa peau du soleil *sur le site Que choisir*

Ce que dit la loi

<

Recommandation de la Commission du 22 septembre 2006 *relative aux produits de protection solaire et aux allégations des fabricants quant à leur efficacité*

Thématiques : [Etiquetage des produits](#) | [Conseils aux consommateurs](#)

Ce sujet vous intéresse ? Chaque mardi avec la lettre Bercy infos Particuliers, ne manquez aucune info pratique sur vos droits et obligations en matière de fiscalité, épargne, consommation ...

☐ Je m'abonne à Bercy infos Particuliers

exemple : nom.prenom@domaine.com

Je m'abonne



Je consens à ce que mon adresse email soit utilisée afin de recevoir les lettres de Bercy infos. [Consulter notre politique de confidentialité](#)