Comparatifs produits

# Quelle est la meilleure crème solaire pour bébé et pour soi ?

**Quelle est la meilleure crème solaire pour bébé, pour toute la famille et pour l'environnement ? Une crème solaire écologique mais pas seulement.**

*Choisir une bonne crème solaire*

Une bonne crème solaire est indispensable pour protéger sa peau du soleil. Elle évite les coups de soleil, protège des rayons UVA et UVB. On limite ainsi  les risques de cancer de la peau et le vieillissement prématuré de celle-ci. Et contrairement aux idées reçues, elle n'empêche pas de bronzer !

L'idéal est de choisir une crème solaire bio qui est labellisée pour protéger la peau et la santé de toute la famille, mais aussi l'environnement. Une quantité importante de crème solaire finit dans les océans chaque année (25 000 tonnes par an !). . Cela détériore la faune et la flore… et par conséquent porte atteinte aux coraux, à certaines plantes aquatiques, aux phytoplanctons…

**Sommaire :**


- À privilégier : une crème solaire labellisée
  - Attention aux nanoparticules
- À éviter : une crème solaire avec des ingrédients polémiques

- Choisir le bon niveau de protection
  - SPF 30 contre les UVB
  - Un indice adapté à la personne et la situation
  - Repérer le sigle UVA

- Conseils d’utilisation
  - Bien protéger la peau des enfants
  - Utiliser plusieurs protections
  - Bien appliquer la protection solaire

- Conserver sa crème solaire

- Attention au fait maison

- - - - - - - - - - - - - - - - - - -

- - - - - - - - -

Les filtres solaires à privilégier et à éviter sont détaillés dans la suite de cet article. "Filtre minéral", "filtre chimique" : ces mentions ne sont pas forcément présentes sur l'emballage. Pour les identifier, on consulte la liste des ingrédients (INCI) et on y repère les « bons » et les « mauvais » composants. En voici un résumé, à garder à portée de main quand on va acheter sa crème solaire !

| À privilégier | Le compromis | À éviter |
|---|---|---|
| • Titanium Dioxide<br>• Zinc Oxide | • Methylene BIS-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol<br>• Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid<br>• Ethylhexyl Salicylate | • Benzophenone-3<br>• 4-Methylbenzylidene Camphor<br>• 3-Benzylidine Camphor<br>• Butyl Methoxydibenzoylmethane<br>• Ethylhexyl Methoxycinnamate<br>• Octrocrylène<br>• Titanium Dioxide [nano]<br>• Zinc Oxide [nano] |

## À privilégier : une crème solaire labellisée

La meilleure crème solaire pour la santé et pour l'environnement est une **crème solaire bio labellisée**. Nature&Progrès, Natrue, Cosmebio et Ecocert : voilà 5 labels pour cosmétiques qu'on retrouve sur les crèmes, huiles et lotions solaires. Ils garantissent des produits écologiques et meilleurs pour l'environnement.

Les crèmes solaires écolabellisées privilégient les **filtres minéraux** plutôt que les filtres chimiques. Dans les premiers ingrédients de la liste sur l'emballage, on trouve surtout :

- Titanium Dioxide
- Zinc Oxide

Les grands avantages des filtres minéraux sont qu'ils fonctionnent comme des miroirs qui réfléchissent et dispersent les rayons UVA et UVB.

Leurs inconvénients ?

- Certaines crèmes blanchissent (légèrement voire fortement) la peau après l'application. Mais les textures s'améliorent avec le temps.
- Ils ne sont pas neutres pour l'environnement, notamment sous la forme de nanoparticules[1].

Les produits avec label favorisent aussi des ingrédients naturels et écologiques pour les autres composants des crèmes et huiles solaires. Elles peuvent par exemple contenir des huiles végétales pour nourrir la peau et renforcer l'action des filtres UV, comme l'huile de buriti (un palmier sauvage de la forêt amazonienne) ou du beurre de karité.

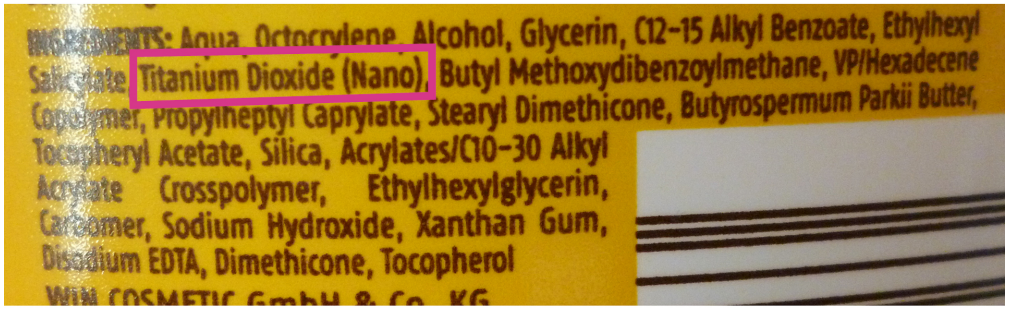
Si on compte se baigner, on préfère également une crème solaire résistant à l'eau. On empêche ainsi les coups de soleil pendant la baignade et on évite de relâcher directement toutes ces substances dans la nature.

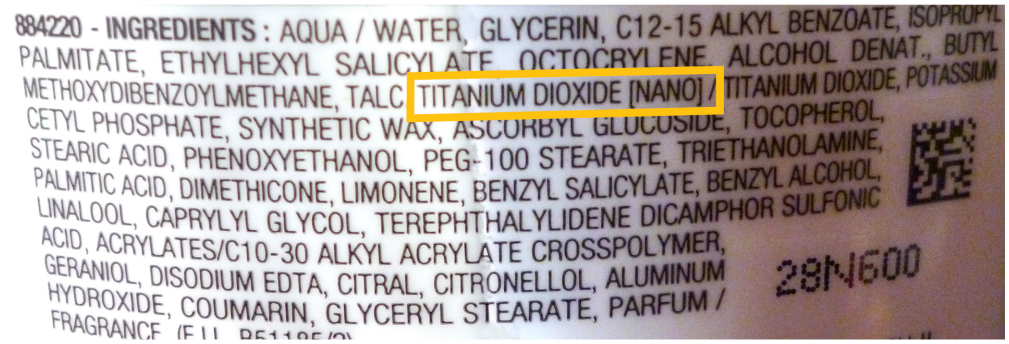
On trouve les produits solaires labellisés surtout en magasins bio, en magasins spécialisés, sur internet ou en pharmacie.

## Attention aux nanoparticules

On trouve aujourd'hui de nombreux filtres solaires minéraux sous forme de nanoparticules[2]. Leur avantage est de donner des crèmes transparentes, qui ne laissent pas de film blanc sur la peau.

Si le produit en contient, cela doit être indiqué sur l'étiquette. **On repère la mention [nano] derrière les ingrédients concernés** :




Les nanoparticules ont été décriées car les propriétés des matériaux diffèrent sous cette forme et sont moins facile à étudier. Le Comité scientifique de la Commission européenne conclut que les nanoparticules de dioxyde de titane[3]. et d'oxyde de zinc [4] sont sûres dans les produits solaires si :

- le produit solaire en contient maximum 25 % (pour ça, on doit faire confiance au fabricant, car rien n'est indiqué sur l'étiquette, et aux autorités[5]) ;
- la peau est saine, intacte et même si elle présente des brûlures du soleil ;
- les particules ne sont pas sous forme de poudre ou de produits pulvérisables susceptibles d'être inhalés, comme dans les sprays[6].

Pour le dioxyde de titane, il existe un risque très faible d'irritation de la peau et des yeux, ainsi que de sensibilisation cutanée. Il faut bien éviter les produits solaires à base de dioxide de titane sous forme de spray car la molécule inhalée peut causer le cancer. Même si on ne trouve normalement pas de tels sprays en Belgique, il faut être vigilant si on en achète par internet ou à l'étranger [7].

Le Comité indique qu'il se base sur les études scientifiques qui existent à ce sujet. Il spécifie que « les méthodologies pour évaluer les propriétés des nanomatériaux étant, en général, encore en cours de développement » et « des données supplémentaires pourraient être nécessaires pour réaliser une analyse complète de l'impact sur la santé du dioxyde de titane sous forme de nano »[8].

Et cet avis ne concerne que la santé. Mais l'impact des nanoparticules libérées dans

l’environnement n’est pas très largement connu non plus, même si des études confirment un effet dommageable sur l'environnement[8b].

Bref, on manque de recul. Dans le doute, on applique donc le principe de précaution et on privilégie les crèmes solaires sans nanoparticules.

Il faut être vigilant et vérifier la liste des ingrédients car on peut trouver des nanoparticules dans pas mal de produits solaires conventionnels mais aussi dans certaines crèmes écologiques. Certains labels autorisent aussi mais limitent les nanoparticules. Le meilleur moyen d’y échapper est de lire l’étiquette et d’éviter les ingrédients suivis de [nano].

# À éviter : une crème solaire avec des ingrédients polémiques

## Pour la santé

De nombreux ingrédients de crème solaire sont **polémiques pour la santé**.[9] Certains provoquent des allergies, seraient peu sûr sur un plan toxicologique, perturberaient le système hormonal…[10] Il peut s'agir de filtres (ingrédients principal et indispensable de la crème solaire) ou d'autres ingrédients entrant dans la composition du produit.

On repère dans la liste INCI les ingrédients à éviter :

- Ethylhexyl Methoxycinnamate ;
- Des allergènes dont le butylphényl méthylpropional
- Octrocrylène
- Homosalate
- EDTA
- Propylparaben.

Pour mieux analyser les ingrédients on peut s’aider d’applications ou de sites comme QueChoisir, Yuka, INCI beauty ou QuelProduit. Attention toutefois  : certaines de ces applications ne prennent pas en compte la quantité de substance(s) problématique(s) dans le produit analysé.

## Pour l’environnement

Ces composants sont également néfastes pour l’environnement (notamment pour les récifs coralliens selon l'avis de l'ANSES). Certains pays et parcs naturels n’ont d’ailleurs pas hésité à interdire les crèmes solaires en contenant sur leurs plages, au risque de se prendre une amende plutôt salée. C’est le cas de certains îles et archipels, de la Thaïlande, de certains États des USA, des plages du Costa Rica… Ils sont de plus en plus à prendre cette décision pour sauver les récifs coralliens ainsi que la faune et la flore de leurs régions. Voici la liste des différents composants bannis pour des raisons environnementales.

- Octrocrylène
- Octinoxate
- Oxybenzone
- Parabènes
- Enzacamene (4-methylbenzylidene camphor)

- Butylparaben
- Microplastiques

On peut regarder la composition INCI ainsi que sur des sites tels que Beat the microplastiques pour les microbilles.

Test Achat a noté Weleda comme étant marque de crème solaire alliant le mieux protection de la santé et protection de l'environnement.

# Un bon niveau de protection solaire

Un bon produit solaire doit aussi être adapté à la personne et protéger contre les rayons solaires UVA et UVB :

- les UVA procurent un bronzage rapide et éphémère. Ils pénètrent la peau, la vieillissent prématurément et favorisent le cancer.
- les UVB font bronzer de façon plus durable mais causent les coups de soleil et certains cancers de la peau.

## SPF 30 contre les UVB

La Fondation contre le cancer conseille de choisir au **minimum un SPF de 30**.[12]

Une crème solaire possède un certain facteur de protection (FPS ou SPF en anglais) qui protège contre les UVB :

- de 6 à 10 : faible protection solaire
- de 15 à 25 : protection moyenne
- de 30 à 50 : haute protection
- 50+ : très haute protection

On repère l'info sur l'emballage. Les chiffres ne sont pas proportionnels au niveau de protection solaire : un SPF de 20 protège à 96 % contre les UVB, un indice 40 à 97.5 %.[13]

Selon Test Achats, certains produits surestiment leur SPF. Dans le doute et si on hésite entre deux niveaux de protection, on choisit le plus haut.

## Un indice adapté à la personne et la situation

Le choix d'une crème solaire doit aussi se faire en fonction :

- de **votre phototype**, qui dépend de la pigmentation de votre peau. Une peau mate résiste mieux aux agressions solaires qu'une peau claire.
- des **conditions d'ensoleillement**. La quantité d'UV augmente avec :
    - l'altitude (+ 4 % d'UVB tous les 300 mètres) ;
    - la latitude (quand on se rapproche des tropiques) ;
    - la réflexion (la neige réfléchit plus les rayons que le sable ou l'herbe) ;
    - l'heure (les rayons sont les plus forts vers 14 heures).

Pour choisir le bon indice de protection solaire en fonction de votre phototype et du lieu, consultez le site Soleil malin.

### Repérer le sigle UVA

Le SPF protège contre les UVB. Mais la crème solaire doit aussi contrer les UVA. **Les fabricants doivent proposer une double sécurité** : la protection UVA doit représenter au moins 1/3 de la protection UVB. Le sigle officiel garantit le respect de cette règle en Europe :

## Conseils d’utilisation

### Bien protéger la peau des enfants

**On n’expose jamais les bébés** et les jeunes enfants directement au soleil, surtout en dessous de 3 ans !

> **> En savoir plus sur les précautions à prendre pour protéger les enfants du soleil.**

On choisit une crème adaptée aux enfants avec une très haute protection solaire : 50+ pour la plage, les activités extérieures... Et surtout on complète avec d'autres protections (vêtements, éviter les heures chaudes...).

### Utiliser plusieurs protections

Un produit solaire ne filtre pas tous les UV et ne protège pas à 100 %. La législation interdit les mentions « écran total » ou « protection totale » car elles laissent à penser que la crème permet de s’exposer sans retenue. Au soleil, il est indispensable de prendre plusieurs précautions.

> **> Lire 10 conseils pour se protéger du soleil.**

### Bien appliquer la protection solaire

- Si la crème solaire contient des filtres chimiques, l'appliquer **30 minutes avant l’exposition**.
-

Utiliser une quantité suffisante. Il faut environ **6 cuillères à café** (soit 35 gr) de produit **pour protéger le corps d'un adulte**[14]. On veille à en appliquer sur toutes les zones. Des études prouvent que plus la surface à protéger est grande, moins on met de produit[15]…

- **Renouveler** l'application **toutes les 2 heures**. On remet aussi une couche après une baignade ou une séance de sport où l'on a beaucoup transpiré.
- Protéger aussi le **nez**, les **oreilles**, les **orteils** et la **nuque**. On oublie souvent ces petits recoins, où les coups de soleil sont pourtant bien douloureux.
- Sortir la crème dès les premiers beaux jours et jusqu'au début de l'automne. On ne confond pas soleil et chaleur et on se protège quand le soleil est de sortie, même s'il fait encore frais.
- Appliquer sa crème solaire au **minimum une demi-heure** avant d'aller se **baigner**, afin qu'elle soit bien absorbée par la peau.

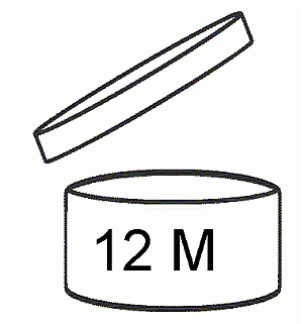
# Conserver sa crème solaire

La crème solaire est soumise à rude épreuve : on ouvre souvent le tube, on le laisse au soleil pendant des heures, des grains de sable s'y glissent…

Pour bien la conserver :

- on la range **à l'ombre** et à température ambiante ;
- on **la referme** après chaque utilisation.

Certaines crèmes solaires affichent une **date de péremption**. On la repère au petit sablier ou à la mention « À utiliser de préférence avant… ». Au-delà de cette date, la bonne conservation du produit n'est plus garantie.




On peut aussi identifier le logo du petit pot ouvert qui indique **combien de temps après l'ouverture le produit reste valable**. Cette durée est souvent de 12 mois pour les crèmes solaires. D'après Test Achats[16], cette date est souvent sous-estimée et les produits seraient encore efficaces au-delà. Mais comment savoir ? Une mauvaise odeur ou une texture hétérogène indiquent une crème dépassée. Mais sans ces symptômes, est-elle toujours efficace ? Par sécurité, on respecte les dates. Mieux vaut acheter un tube plus petit et en racheter chaque année. Et puis, si on se protège correctement, le pot se vide assez vite.

# Attention au fait maison

Internet fleurit de recettes DIY de crèmes solaires. Mais prudence. Si la cosmétique maison est une très bonne chose, il faut faire preuve de beaucoup de vigilance. La crème solaire n'est pas un simple cosmétique. Elle doit pouvoir filtrer les rayons solaires, sans quoi **notre santé est en jeu**. Il ne faut pas se contenter de la première recette venue et être certain de ce que l'on fait.

## Sources et pour en savoir plus

- 10 conseils pour se protéger du soleil
- Le dossier « Crèmes solaires » (juin/juillet 2013) et « La crème de la crème » (juin/juillet 2017) de Test Santé.
- Le livre de Rita Stiens, « La vérité sur les cosmétiques », 2012, éd. Leducs.
- Le dossier « Crèmes solaires » de 60 millions de consommateurs, 2015.

- - - - - - - -

*[1] Source*

*[2] Les nanoparticules mesurent entre 1 et 100 nanomètres. Un nanomètre = un millionième de millimètre.*

*[3]Fiche d'informations fondée sur l'avis du comité scientifique pour la sécurité des consommateurs indépendant « Produits solaires avec des nanoparticules de dioxyde de titane. Des risques pour la santé ? » de 2014.*

*[4]Fiche d'informations fondée sur l'avis du comité scientifique pour la sécurité des consommateurs indépendant « L'oxyde de zinc sous forme nano dans les crèmes solaires » de 2012.*

*[5]Les règlements diffèrent par rapport aux nanoparticules. Le règlement européen indique qu'un nanomatérieux est reconnu comme tel si au moins 50% des particules libres présentent une ou plusieurs dimensions externes se situant entre 1 et 100 nm, alors que les autorités françaises (ANSM et DGCCRF) abaissent ce seuil à 10% !*

*[6] Opinion on « titanium dioxide (nano form) as UV-filter in sprays » du SCCS, 7 mars 2017*

*[7] Lettre adressée aux experts du comité REACH par les associations de protection de l'environnement, par le biais du Bureau Européen de l'Environnement, de l'Alliance pour la santé et l'environnement et d'ECOS*

*[8] Fiche d'informations fondée sur l'avis du comité scientifique pour la sécurité des consommateurs indépendant « Produits solaires avec des nanoparticules de dioxyde de titane. Des risques pour la santé ? » de 2014.*

*[8b] Sources d'étude sur les bivalves, les copépodes...*

*[9] « Les filtres anti-UV et écrans solaires » de l'observatoires des cosmétiques.*

*[10] Krause M. et al., 2012. Sunscreens: are they beneficial for health? An overview of endocrine disrupting properties of UV-filters, in International Journal of Andrology.*

*[11] Danovaro R. et al., 2008. Sunscreens Cause Coral Bleaching by Promoting Viral Infections, in Environmental Health Perspectives.*

*[12] http://www.cancer.be/pr-vention/pr-vention-du-cancer-de-la-peau-soleil-...*

*[13] Le livre de Rita Stiens, « La vérité sur les cosmétiques », 2012, éd. Leducs.*

*[14]* https://soleilmalin.be/fr/mode-d-emploi

*[15] Ficheux A.S et al., 2016. Consumption of cosmetic products by the French population second part: Amount data, in Food and Chemical Toxicology, 90, 130-141.*

*[16] https://www.test-achats.be/action/espace-presse/communiques-de-presse/2017/zonnecreme*

---