



Phototypes

QUELLE PROTECTION SOLAIRE CHOISIR POUR MA PEAU?

PROTÉGER NOTRE PEAU DES RAYONS NOCIFS, ÇA VA DE SOI. PAR CONTRE, TOUTES LES PEAUX NE RÉAGISSENT PAS DE LA MÊME MANIÈRE LORS D'UNE EXPOSITION AU SOLEIL. D'OÙ L'IMPORTANCE DE CONNAÎTRE SON PHOTOTYPE POUR UNE PROTECTION SÉCURITAIRE.

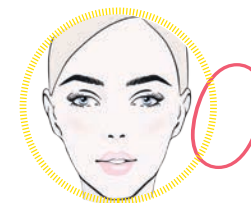
Par Emmanuelle Gherzi

L'impact du soleil selon notre phototype

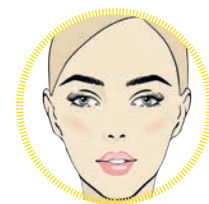
Une peau claire et une peau mate réagissent différemment à l'exposition solaire, puisque chaque individu dispose de sa propre photosensibilité. «C'est la capacité de l'organisme à synthétiser la mélanine qui permet de lutter contre les rayons UV, responsables en grande partie des coups de soleil. Plus la peau est claire, moins elle synthétise la mélanine, et plus les coups de soleil sont importants et problématiques», explique le Dr Joseph Doumit. Les divers niveaux de sensibilité cutanée au soleil permettent de catégoriser les différents phototypes de la peau. «Le phototype permet de classer les individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition aux rayons UV. Les personnes à la peau claire sont plus sujettes aux risques de cancer cutané lors de l'exposition au soleil, en raison d'une production insuffisante de mélanine», ajoute le Dr Doumit. Il existe sept phototypes, définis principalement par la couleur de la peau et des cheveux, la prédisposition aux coups de soleil et la capacité de la peau à bronzer. Connaître son phototype permet donc d'estimer le niveau de risque encouru lors d'une exposition au soleil et de savoir quelle protection solaire choisir afin de protéger sa peau adéquatement.

PHOTO: ISTOCKPHOTO/E. ILLUSTRATIONS: SHUTTERSTOCK/E.

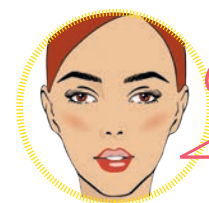
Les 7 phototypes



/// Profil extrêmement rare, qui inclut les personnes albinos. /// Ces dernières n'ont pas la capacité de synthétiser la mélanine, et la moindre exposition au soleil entraîne un coup de soleil, sans aucun bronzage.
Quelle protection? Aucune exposition au soleil n'est recommandée.



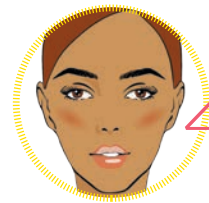
/// Peau très claire, voire laiteuse /// Cheveux blonds ou roux
/// Coups de soleil très fréquents /// Aucun bronzage
Quelle protection? Puisque ce type est extrêmement sensible au soleil, on préconise des indices de protection élevés de FPS 50+ et on pense à appliquer l'écran solaire très régulièrement et après chaque baignade.



/// Peau très claire /// Cheveux blonds ou châtain
/// Coups de soleil fréquents /// Bronzage difficile à obtenir, sauf, parfois, un léger hâle
Quelle protection? Si notre peau est très claire, même si on bronze très légèrement, il prévaut d'utiliser une protection solaire avec un FPS 50.



/// Peau claire à mate /// Cheveux blonds ou châtain
/// Coups de soleil occasionnels /// Bronzage progressif
Quelle protection? Si notre peau est hâlée et qu'on bronze facilement, on opte pour une crème à indice 50 les premiers jours d'exposition et lorsque le soleil est le plus nocif, soit entre 12 h et 16 h. Le reste du temps, une protection solaire à FPS 30 sera adaptée.



/// Peau mate /// Cheveux châtain ou bruns
/// Coups de soleil peu fréquents /// Bronzage foncé
Quelle protection?
Une peau mate a aussi besoin de protection pour prévenir le vieillissement cutané. Un indice de 30 en tout temps est recommandé.



/// Peau foncée /// Cheveux noirs /// Coups de soleil rares
/// Bronzage très foncé
Quelle protection?
Pour une peau foncée, la protection est également indispensable. On s'arme d'une crème solaire à FPS 30.



/// Peau noire /// Cheveux noirs /// Aucun coup de soleil
/// Peau qui ne brûle jamais
Quelle protection?
Même si notre peau est naturellement pigmentée, il faut la protéger. On recommande l'application d'une protection FPS 30.

LES BONS PRODUITS



Photoderm Minéral FPS 50+, de Bioderma (28,90 \$, en pharmacie et à bioderma.ca)
Lotion ultra-fluide Anthelios 50+, de La Roche-Posay (29 \$, en pharmacie et à laroche-posay.ca)



Écran solaire minéral en bâton peau sensible FPS 50, d'Aveeno (19,99 \$, en pharmacie et dans les grandes surfaces)
Écran solaire en brune pour le visage Ultra Sheer FPS 50, de Neutrogena (18,49 \$, en pharmacie et dans les grandes surfaces)



Spray haute protection à large spectre FPS 50, d'Avene (32,99 \$, en pharmacie et à eau-thermale-avene.ca)
Écran solaire minéral FPS 50, de Functionalab (50 \$, dans les cliniques Dermasure et à functionalab.com)



Crème solaire corps FPS 30, de Clarins (38 \$, en pharmacie et à clarins.ca)
Protecteur de soleil d'humidité à large spectre FPS 35, d'Amore Pacific (86 \$, à sephora.ca)



Écran solaire en lotion Glow FPS 30, de Coppertone (10,99 \$, en pharmacie et dans les grandes surfaces)
Lotion fondante effet peau nue FPS 30, de Vichy (29,95 \$, en pharmacie et à vichy.ca)



Fluide de jour protection à large spectre FPS 30, de Pro-Derm (65 \$, à pro-derm.com)
Brume soyeuse Adaptasun 3 soleils, d'Esthederm (49 \$, en institut et à esthederm.ca)

Les soins réparateurs



Shopping après-soleil

- ① Gel douche Soleil des vignes, de Caudalie (15 \$, à caudalie.ca)
- ② Gelée rafraîchissante après-soleil, de Clarins (36 \$, en pharmacie et à clarins.ca)
- ③ Lait pour le corps après-soleil, de Dr. Hauschka (31,50 \$, à drhauschka.ca)
- ④ Baume secours après-soleil, d'Ombrelle (21,99 \$, en pharmacie et dans les grandes surfaces)
- ⑤ Repair après-soleil crème visage apaisante anti-rides, d'Esthederm (55 \$, en institut et à esthederm.ca)



Après une exposition au soleil, la peau a besoin d'une attention particulière afin de préserver sa barrière cutanée et son film hydrolipidique. On se lave donc d'abord avec un savon ou un gel douche doux pour se débarrasser de la crème solaire, du sable et des autres particules, en évitant l'eau trop chaude. Après s'être tapotée à la serviette, on applique un soin après-soleil sur une peau encore humide.

UN BON PRODUIT DE SOIN APRÈS-SOLEIL DEVRAIT CONTENIR:

- /// des actifs apaisants, comme l'aloé vera, le bisabolol, issu de la camomille, et le concombre rafraîchissant;
- /// des actifs hydratants, comme l'acide hyaluronique et la vitamine B5;
- /// des actifs renforçant la barrière de protection, telle que le beurre de karité et l'huile de jojoba;
- /// des antioxydants, comme l'huile de plantules d'avoine Rhealba, pour lutter contre le stress oxydatif;
- /// de la glycérine, un agent hydratant présent dans la plupart des formules.

Règles d'or

/// On évite les phases d'exposition où le rayonnement du soleil est le plus intense.

«Il est préférable d'éviter de s'exposer au soleil de 10 h à 16 h, période pendant laquelle les UVB sont les plus forts. À noter que les UVA, des rayons moins puissants (associés au cancer de la peau), sont présents durant toute la période d'ensoleillement, d'où l'importance de toujours protéger sa peau du soleil. Attention, les UVA passent à travers le verre, donc si on voyage beaucoup en auto ou en camion, il est important de bien se protéger le visage, les bras et les mains», explique Nathalie Pelletier, directrice scientifique chez Jouviance et Functionalab.

/// On porte des lunettes de soleil dotées d'un indice anti-UV, un chapeau à large bord et des vêtements amples et, si possible, longs (haut à manches longues et bermuda ou pantalon).

/// On se protège tous les jours, même lorsque le ciel est couvert, puisque les nuages laissent passer beaucoup plus d'UV que d'infrarouges et de lumière visible. Donc, même si on ressent moins la chaleur du soleil, les risques liés aux rayons UV n'en sont pas moins réduits.

/// On préfère l'ombre au soleil, mais on reste conscient qu'on est alors seulement protégé du rayonnement solaire direct, et non des rayons réfléchis au sol (sur l'herbe, le sable, la neige, l'eau...) et de ceux diffusés par les molécules atmosphériques (particules en suspension dans l'air).

/// On applique un soin solaire adapté à notre phototype 20 minutes avant l'exposition. «Il est recommandé d'appliquer de la crème aux deux heures, même si on ne se baigne pas ou qu'on ne transpire pas. Puisque notre corps bouge, que nos vêtements frottent sur notre peau et qu'on porte nos mains régulièrement au visage, on doit s'assurer de maintenir une protection efficace. Pour une bonne protection, il est préférable d'appliquer la crème sur une peau bien sèche. Il est donc important de bien s'essuyer après une baignade et un effort physique ou en temps de canicule», ajoute M^{me} Pelletier. ●