

Guide pour le choix d'un produit de protection solaire

Recommandations générales :

- éviction du soleil (en particulier aux heures d'ensoleillement maximum),
- acquisition d'un comportement responsable en matière d'exposition solaire (les coups de soleil sont dangereux, surtout chez l'enfant. Les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil et à la chaleur. Importance de l'utilisation des protections vestimentaires : chapeau à larges bords, lunettes, tee-shirt, etc...)
- utilisation correcte du produit de protection solaire. En particulier, l'utilisation d'un produit cosmétique de double protection solaire UVB et UVA, en applications régulières, est vraisemblablement de nature à diminuer les risques de vieillissement et de cancers de la peau. Cependant cette prévention n'est pas actuellement démontrée chez l'homme,
- choix d'un produit de protection solaire adapté à ses besoins.

Protection solaire : selon votre peau et vos expositions

Votre peau

❖ **Sujet extrêmement sensible au soleil**

Sujet à peau blanc-laiteux, taches de rousseur, cheveux roux, sujet prenant toujours des coups de soleil lors d'expositions solaires, antécédents de cancers cutanés

❖ **Sujet sensible au soleil**

Sujet à peau claire, souvent quelques taches de rousseur et/ou cheveux blond-vénitien ou auburn, sujet prenant souvent des coups de soleil lors d'expositions solaires, mais pouvant avoir un hâle

❖ **Sujets à peau intermédiaire**

Peau claire bronzant assez facilement, ne prenant des coups de soleil que lors d'expositions très intenses

❖ **Sujet à peau assez résistante**

Peau mate bronzant facilement sans jamais prendre de coups de soleil

Votre type d'exposition

❖ **Exposition extrême**

Glaciers, tropiques...

❖ **Exposition importante**

Plages, activités extérieures longues...

❖ **Exposition modérée**

Vie passée au grand air

Votre choix :

	Exposition modérée	Exposition importante	Exposition extrême
Sujet extrêmement sensible au soleil	HAUTE PROTECTION	TRES HAUTE PROTECTION	TRES HAUTE PROTECTION
Sujet sensible au soleil	MOYENNE PROTECTION	HAUTE PROTECTION	TRES HAUTE PROTECTION
Sujets à peau intermédiaire	FAIBLE PROTECTION	MOYENNE PROTECTION	HAUTE PROTECTION
Sujet à peau assez résistante	FAIBLE PROTECTION	FAIBLE PROTECTION	MOYENNE PROTECTION

(D'après les recommandations de l'Afssaps sur l'utilisation des produits solaires)
<http://afssaps.sante.fr/htm/10/filcoprs/so050603.pdf>Conseils aux consommateurs
<http://afssaps.sante.fr/htm/10/filcoprs/050603.pdf>