

N°1 de la presse santé

JUILLET 2022 ■ N°559 ■ 2,90€

SEP  
TOP  
ventes

# santé

magazine

Cahier  
nutrition  
**17**  
pages

**IGNOTAGES,  
COMPULSIONS  
ALIMENTAIRES...**  
**Prendre  
le contrôle de  
son cerveau,  
c'est possible !**

**Piqûres  
d'insectes,  
moustiques,  
mal des  
transports...**  
**COMMENT  
S'EN PROTÉGER  
ET BIEN RÉAGIR**

**PARKINSON ET ALZHEIMER**  
**Les bons réflexes  
pour les éloigner**

**RÉTENTION D'EAU**  
**Les plantes efficaces**

## LE CŒUR

**ON EN PREND SOIN  
ET ON LE RENFORCE !**

**COVID  
LONG**  
**CE QU'IL FAUT  
SAVOIR**

● ALIMENTATION ● EXERCICE  
● GESTION DU STRESS

**+ CE QUI DOIT ALERTER**

**TEST**  
**QUEL DORMEUR  
ÊTES-VOUS ?**

**LA YOGATHÉRAPIE  
ÇA MARCHE !**

uni médias

CPPAP





# LA BONNE ATTITUDE

## À ADOPTER

La sécurité de la peau et de la nature passe aussi par un bon usage du crémage. Mode d'emploi.

### Quand appliquer sa crème solaire ?

➤ **On l'applique le matin**, à la place de ses soins quotidiens habituels ou par-dessus, puis toutes les deux heures lorsqu'on s'expose. « Aujourd'hui, certaines formules semblent plus durables et filmogènes mais, par sécurité, il est important de réappliquer son produit, car on se touche le visage, on transpire, on ne sait pas vraiment ce qui reste sur la peau », note le Dr Véronique Gassia, dermatologue.

➤ **Et pour limiter son impact sur le milieu marin**, on évite de se crémé ou de se crémé de nouveau juste avant de se baigner. On se crème 20 à 30 minutes avant de mettre les pieds dans l'eau. « Il ne faut pas oublier que, pour se protéger, il n'y a pas que la crème. Les chapeaux et vêtements protecteurs anti-UV sont à adopter, notamment pour les enfants et quand on pratique des sports d'eau », ajoute la dermatologue.

### Quelle quantité de produit poser et comment ?

➤ **Depuis longtemps**, la recommandation est de 2 mg/cm<sup>2</sup> de peau, c'est-à-dire l'équivalent d'une cuillerée à café sur le visage et d'une balle de golf sur le corps. Mais avec toute la variété des textures actuelles, brumes, spray, huiles, sticks... comment appliquer cette règle de bonne conduite ? « Il faut suivre les consignes indiquées sur chaque produit par les marques », in-

dique Françoise Audebert. Plus encore que la quantité, c'est l'homogénéité sur la peau qui compte. Il convient d'éviter les "trous" sans écran, ce sont eux qui font baisser la protection.

➤ **Pour mettre toutes les chances de son côté d'être uniformément protégé**, on se crème chez soi avant d'enfiler son maillot, en alternant lissages et mouvements circulaires. Concernant les sprays et les brumes, on vaporise sur la peau et on étale ensuite de la même manière.

la recommandation est de 2 mg/cm<sup>2</sup> de peau, c'est-à-dire l'équivalent d'une cuillerée à café sur le visage.

## Faut-il mettre un autre cosmétique sous sa crème solaire ?

► « Je conseille d'appliquer le matin sur le visage, sous la crème solaire, un sérum antioxydant pour renforcer les défenses de la peau et compléter l'action protectrice des filtres », explique Véronique Gassia. À emporter dans ses bagages des formules au resvératrol ou à la vitamine C, par exemple.

## Peut-on réutiliser un produit de l'année précédente ?

► Si le produit n'a pas été ouvert et qu'il est resté dans un endroit sec et non exposé à la chaleur, oui. Sinon, mieux vaut passer à un tube ou flacon neuf. « Quand on a déjà utilisé son produit, avec des mains plus ou moins nettes, en le laissant traîner dans des sacs de plage pleins de sable, d'un point de vue microbiologique, ce n'est pas très propre », rappelle Françoise Audebert. Si, en plus, il a été exposé à la chaleur, l'efficacité du filtre peut avoir été altérée. « Il faut aussi toujours vérifier la date optimale d'utilisation indiquée sur le pack. Au-delà, il y a un risque de perdre en stabilité du filtre », poursuit Françoise Audebert. Et donc d'être moins bien protégée qu'on ne le pense.

## Que faire en cas de peau sensible ?

► « Les filtres chimiques peuvent être mal tolérés par certaines peaux. Si les écrans minéraux sont une bonne alternative, faut-il encore les choisir pas trop blanchissants pour qu'ils soient et correctement appliqués », souligne le Dr Gassia. Le dioxyde de titane est l'écran star de ces produits. Pour ne pas blanchir, il est utilisé par certaines marques sous forme nano. Une particularité qui a le don d'inquiéter, la taille nano des particules étant soupçonnée de permettre leur pénétration dans la peau et de nuire alors à la santé.

► « Le dioxyde de titane nano est suspecté d'être cancérigène uniquement s'il est inhalé, s'il pénètre dans

les poumons. Il n'est donc utilisé que dans des crèmes ou fluides mais jamais dans des brumes ou des sprays dont on pourrait respirer les particules volatiles. De plus, en application sur la peau, il a été montré qu'il ne pénétrait pas », insiste Françoise Audebert. S'il pénétrait, il serait de toute façon inefficace pour protéger des UV puisque son mode d'action est un effet de surface : il réfléchit les rayons UV comme un miroir.

► Pour les peaux sensibles qui supportent les filtres chimiques, nombreuses sont aujourd'hui les formules adaptées, notamment celles aux eaux thermales apaisantes.

## Comment se protéger quand on a des boutons ?

► Le réflexe est de prendre le soleil, qui épaissit la peau et à tendance à réduire les imperfections pendant l'été. Une erreur. « Il faut absolument se protéger, et pour cela, choisir des textures fluides non grasses. Aujourd'hui, on a le choix », insiste Véronique Gassia.

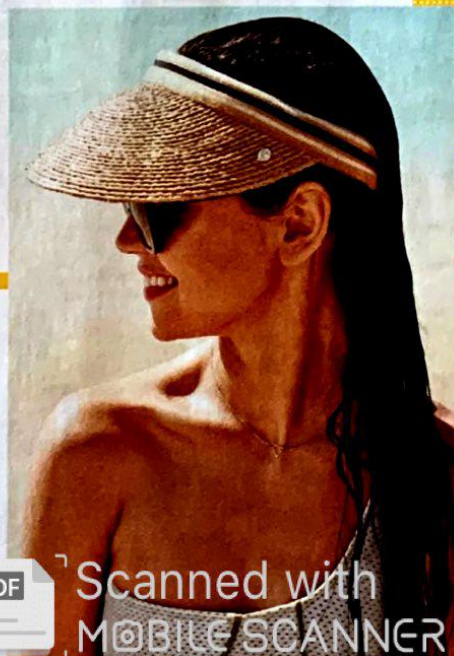
► Si on passe outre la protection, non seulement les spots reviennent de plus belle à la rentrée, lorsque la peau désépaissit, mais si on avait des marques rouges post-boutons avant l'été, au lieu de disparaître naturellement, elles se seront transformées en taches brunes persistantes sous l'effet des UV.

► « Lorsqu'on a des cicatrices d'acné, la protection est indispensable. De même lorsqu'on a fait des actes esthétiques ou si on a tendance à faire des taches », poursuit la dermatologue. Et là, on n'attend pas d'être sur la plage pour se protéger, on adopte un écran ville dès les premiers beaux jours.

## Quelle texture choisir ?

► « La meilleure texture est celle qu'on a envie d'appliquer régulièrement ! Une huile SPF 50 sera aussi protectrice qu'un lait SPF 50. La façon dont un produit est évalué est identique à la façon dont on l'applique », rappelle Françoise Audebert.

► Il n'y a pas de bonne ou mauvaise galénique en termes de protection. Ce qu'il faut, c'est en réappliquer uniformément, régulièrement, et après chaque baignade car on s'essuie avec la serviette.



Scanned with  
MOBILE SCANNER