

Ce qu'on ne vous dit pas sur les crèmes solaires

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Saviez-vous que la plupart des crèmes solaires contiennent des anti-inflammatoires ?

C'est très problématique... car ces substances bloquent les réactions inflammatoires naturelles de votre corps (rougeurs, coups de soleil...) qui devraient vous signaler que vous avez dépassé le temps d'exposition raisonnable au soleil.

Ces crèmes solaires qui bâillonnent votre corps lorsqu'il vous lance des SOS !

Les crèmes solaires sont conçues pour bloquer les UV pendant un certain temps, généralement 3h. Ceci vous permet de vous exposer au soleil plus longtemps sans abîmer votre peau.

Après 3h, lorsque le filtre UV cesse d'être efficace, votre peau redevient vulnérable.

C'est alors que sont censées se déclencher les réponses inflammatoires bien connues : coups de soleil, rougeurs.

Seulement, les fabricants ajoutent à leurs crèmes des substances anti-inflammatoires qui empêchent votre corps de vous envoyer des SOS. Et ces substances anti-inflammatoires restent actives beaucoup plus longtemps que la protection UV.

Là où votre peau commencera à cuire après 3h, votre réponse inflammatoire peut rester silencieuse pendant 12h !

C'est vicieux...

Les dégâts sur votre peau seront bien réels. Mais vous n'en saurez rien...

Par conséquent, on peut considérer que cela vous accroît votre risque de cancer de la peau, sans que vous ne puissiez prendre conscience du danger.

Ce scandale a été révélé par des chercheurs de l'Université de Nantes [1].

Comment les chercheurs ont-ils découvert ça ?

L'indice de protection solaire d'une crème est généralement mesuré en SPF. Or pour des raisons éthiques, le SPF n'est calculé ni sur des humains, ni sur des animaux, ni même sur des cellules.

Le problème, c'est qu'on ne mesure plus à quel point la crème retarde l'inflammation. Or, il n'est pas possible de déterminer le pouvoir anti-inflammatoire d'une crème solaire ni en consultant l'indice SPF, ni même la liste des ingrédients.

Pour évaluer ceci, des souris suisses ont été élevées dans des conditions standards en laboratoire afin d'effectuer des tests. Le principe est le suivant : mesurer l'épaisseur de l'oreille des souris, appliquer un filtre UV sur l'oreille droite des souris et un produit placebo sur l'oreille gauche, puis appliquer sur chaque oreille une solution hydroalcoolique afin de provoquer un léger œdème. Ensuite, l'épaisseur des oreilles a été à nouveau mesurée, et certains produits ont montré un effet anti-inflammatoire significatif, en inhibant l'œdème de plus de 70% !

Vous retrouverez ci-dessous une liste des crèmes testées et les résultats obtenus. Les crèmes qui contiennent le plus d'anti-inflammatoires sont celles dont l'indice SPF réel dépasse l'indice SPF déclaré :

Ce qu'on ne vous dit pas sur les crèmes solaires

Nom et indice de vente	Indice réel (SPF)
Nivéa Sun 50+	76
Vichy Capital soleil 50+	44
Bioderma Photoderme bronz spray 15	17
Laroche Posay spray lotion 20	19
Roc Soleil protection lotion spray 30	18
Avene spray 50+	41
Lancaster 6	11
Soleil Biafine lotion spray solaire 30	24
Polysianes milky spray 30	48
Sun lotion kids Carrefour 50+	57
Vea scudo SPF 5	3
Solei SP Boots SPF 15	14
Hello kitty SPF 30	17

Il faut aussi savoir que les filtres UV se détériorent avec le temps... et ce, d'autant plus vite qu'ils sont exposés à la lumière (on dit qu'ils sont photo-instables). C'est pourquoi, il faut respecter leur date de péremption.

Gardez bien cela en tête lorsque vous vous exposez longtemps au soleil.

La crème peut être utile, mais lors de longues promenades, il vaut mieux vous couvrir la tête et porter des vêtements longs – comme les Touaregs du désert.

Bien à vous,

Eric Müller