

# Kit de survie

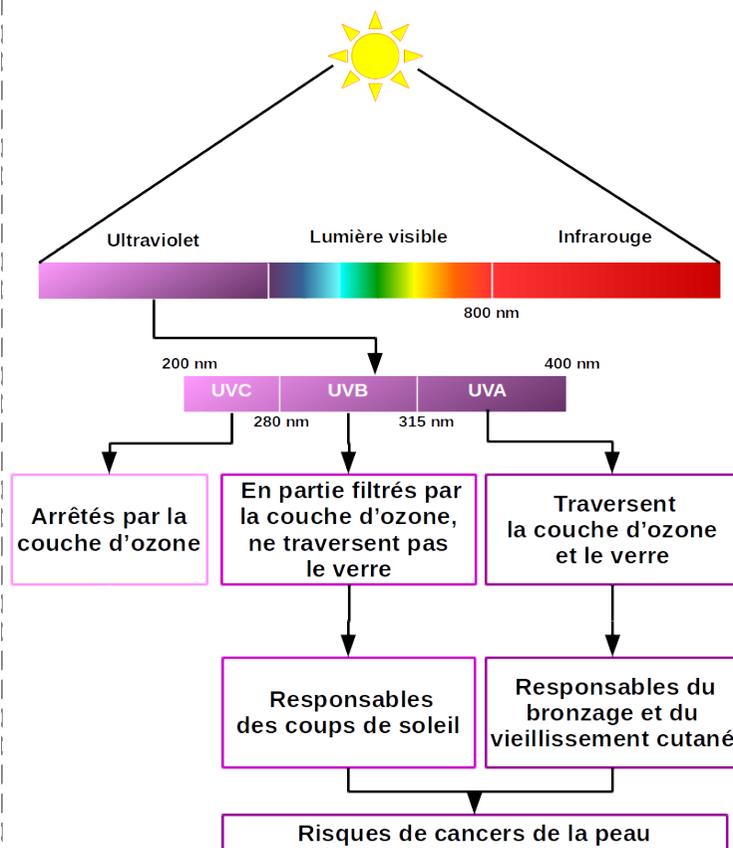
## Choisir sa crème solaire

Pour tout savoir sur :  
les dangers du soleil,  
les filtres chimiques et minéraux,  
l'indice de protection solaire,  
etc ...

La Marmotte  
Chuchote

www.lamarmottechuchote.fr

## Pourquoi se protéger du soleil ?



Indispensable à la synthèse de la vitamine D, le rayonnement ultraviolet nous permet d'avoir une peau hâlée. Mais les UV sont aussi à l'origine des coups de soleil, sont responsables du vieillissement cutané et de certains cancers.

Trop s'exposer au soleil peut donc être dangereux pour la santé.

## Comment se protéger du soleil ?

Pour arrêter tout ou partie du rayonnement UV, les fabricants ajoutent des filtres solaires dans leurs crèmes. Ils en existent 2 types.

### Filtres solaires chimiques :

- Non autorisés dans les crèmes solaires certifiées bios.
- Efficaces 30 minutes après l'application.
- Molécules chimiques, suspectées d'être allergènes ou d'être des perturbateurs endocriniens.
- Nocifs pour les écosystèmes marins.

### Filtres solaires minéraux :

- Poudres d'oxydes de titane  $TiO_2$  ou de zinc  $ZnO$ .
- Efficaces dès l'application.
- Possibles effets indésirables sur la santé et l'environnement sous forme nano.
- L'oxyde de zinc est toxique pour les poissons et le plancton.

Optez pour une crème solaire certifiée bio (Ecocert® ou Cosmécio®), sans nanoparticules.

# Connaître son phototype et choisir son indice de protection solaire

	Exposition modérée Vie au grand air	Exposition importante Plages, activités prolongées	Exposition extrême Glaciers, Tropiques
Peau extrêmement sensible au soleil (peau blanche, tâches de rousseur, coups de soleil, ne bronzant pas)	Haute Protection IP 30 - 50	Très Haute Protection IP 50+	Très Haute Protection IP 50+
Peau sensible au soleil (peau blanche, prenant souvent des coups de soleil)	Moyenne Protection IP 15 - 25	Haute Protection IP 30 - 50	Très Haute Protection IP 50+
Peau intermédiaire (peau bronzant facilement, pas de coups de soleil sauf si exposition intense)	Faible Protection IP 6 - 10	Moyenne Protection IP 15 - 25	Haute Protection IP 30 - 50
Peau assez résistante au soleil (peau mate, ne prenant pas de coup de soleil)	Faible Protection IP 6 - 10	Faible Protection IP 6 - 10	Moyenne Protection IP 15 - 25

## Conseils pour les enfants :

- Ne pas exposer les enfants de moins de 1 an au soleil.
- Privilégier les indices élevés et les crèmes solaires spéciales enfants malgré leurs prix.
- Optez pour des chapeaux larges, des lunettes de soleil et des vêtements anti-UV de qualité.

# Mes 10 conseils pour choisir sa crème solaire

1. Évitez de vous exposer au soleil 12h et 16h.
2. Portez chapeaux, lunettes de soleil, vêtements couvrants. Méfiez-vous des coups de soleil par temps couvert.
3. Votre exposition au soleil doit être progressive.
4. **Optez pour une crème solaire bio certifiée Ecocert® ou Cosmebio®, avec des filtres minéraux et ne contenant pas de nanoparticules.**
5. Renouvelez l'application toutes les 2 heures et après la baignade.
6. Privilégiez le dioxyde de titane à l'oxyde de zinc, moins nocif pour les milieux aquatiques.
7. Vérifiez que le logo UVA est présent sur l'emballage.
8. Évitez les produits en spray.
9. Sauf cas particuliers une crème solaire d'indice 30 est suffisante.
10. **Les filtres solaires chimiques, les parabènes, le phénoxyéthanol, les siloxanes, l'alcool, les parfums sont à proscrire.**

## Repérez les logos suivants :



Le logo UVA garantit une protection contre les UVA, potentiellement cancérigènes.



Les logos Ecocert® et Cosmebio® garantissent un minimum d'ingrédients d'origine naturelle et biologique et l'absence de nanoparticules\*.

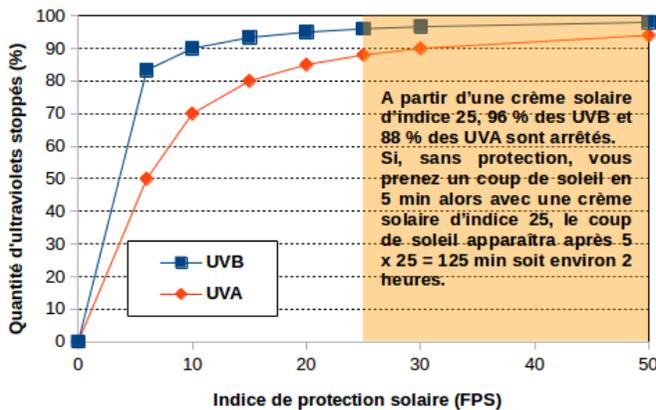


\* Voir la spécificité de chaque certification.

## A éviter absolument :

- Les filtres chimiques comme l'octocrylène, le PABA, l'homosalate, les benzophénones ...
- Les filtres minéraux sous forme nano : Titanium Dioxide [nano], Zinc Oxide [nano]
- Pour un composé en particulier, faites une recherche sur le site internet [laveritesurlescosmetiques.com](http://laveritesurlescosmetiques.com) pour plus d'informations.

Une crème solaire d'indice 25 ou 30 est suffisante pour la plupart des personnes.



Choisissez votre crème solaire en fonction de votre phototype et de votre exposition au soleil.

Sources : ANSM, ASEF, Que choisir, CNRS



Cette plaquette informative ne se substitue pas aux conseils de spécialistes et/ou aux recommandations des fabricants de crèmes solaires.

Plus d'informations : [www.lamarmottechuchote.fr](http://www.lamarmottechuchote.fr)

Juin 2017

