Folia Pharmacotherapeutica mai 2018

Voyages et Médicaments

Produits solaires

– L'exposition excessive au soleil pose des risques pour la santé. Outre les mesures générales (limitation de l'exposition au soleil durant les heures de midi en été, port de vêtements protecteurs à ces moments-là), les produits solaires, s'ils protègent suffisamment contre les UVA et les UVB, peuvent prévenir les coups de soleil et éventuellement ralentir le vieillissement cutané, et (bien qu'il n'existe pas de preuves scientifiques solides) réduire le risque de cancer de la peau. Les produits solaires ne bloquent jamais complètement les rayons UV, et leur utilisation ne doit pas être une raison de prolonger l'exposition au soleil.
– Il convient de choisir des produits solaires avec une protection suffisante contre les UVA et les UVB: SPF ≥ 15 pour un adulte (plus élevé chez les enfants et les personnes à la peau claire !) et le symbole UVA (encerclé) doit être mentionné. Il est important d'appliquer le produit solaire en quantité suffisante et suffisamment fréquemment, de préférence 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil.
– Si le répulsif DEET doit également être appliqué, il est recommandé d'appliquer d'abord le produit solaire, puis le DEET.

Une exposition "saine" au soleil est souhaitable, entre autres pour assurer une synthèse adéquate de vitamine D. Un certain nombre de changements dans le comportement de la population occidentale (p. ex., voyages plus fréquents vers des régions ensoleillées, l'idée erronée selon laquelle la peau bronzée est un signe de bonne santé) font que bien plus de personnes s'exposent de nos jours de façon répétée et prolongée au soleil. Une telle exposition a cependant des conséquences néfastes.

- Apparition de coups de soleil et de rougeurs de la peau (érythème): surtout provoqués par les rayons UVB (longueur d'onde de 290-320 nm).
- Vieillissement prématuré de la peau: surtout provoqué par les rayons UVA (longueur d'onde de 320-400 nm).
- Apparition de cancers de la peau et de cataracte, et dépression du système immunitaire: provoqués tant par les rayons UVA que UVB.

Limiter l'exposition au soleil durant les heures de midi en été, et porter à ces moments-là des vêtements protecteurs sont des mesures de précaution importantes. Les produits solaires qui protègent suffisamment contre les rayons UVA et UVB peuvent aider à prévenir les coups de soleil et pourraient ralentir le vieillissement de la peau. Bien que l'on ne dispose pas de preuves définitives démontrant qu'elles diminuent le risque de cancer de la peau, ce manque de preuves ne doit pas être une raison de ne pas utiliser de produits solaires.

Une *Cochrane Review* de 2016 a sélectionné une seule étude : dans cette étude de faible qualité, l'utilisation régulière de produits solaires n'avait aucun effet sur l'incidence du cancer de la peau.[1]

Degré de protection et étiquetage des produits solaires

- Dans l'Union européenne, les produits solaires sont disponibles en tant que "cosmétiques" (c.-à-d. qu'ils ne sont pas autorisés en tant que « médicaments ». Quatre degrés de protection sont prévus: "faible protection", "protection moyenne", "haute protection" et "très haute protection" (voir Tableau 1).
  - Le degré de protection anti-UVB est exprimé par l'indice protecteur ou la valeur "SPF" (*Sun Protecting Factor*): il s'agit du rapport entre le temps pour voir apparaître un érythème minimal sur une peau protégée par un produit solaire, et le temps pour voir apparaître un érythème équivalent

sur une peau non protégée, ceci étant constaté dans des conditions de laboratoire.

> Il existe une linéarité en ce qui concerne la protection solaire contre les coups de soleil (un produit avec un SPF de 30 protège deux fois mieux contre les coups de soleil qu'un produit avec un SPF de 15), mais il n'est pas établi que ce soit également le cas pour la protection contre les autres effets nocifs des rayons du soleil. Le pourcentage de rayons UV absorbés ne diffère pas tant que cela avec l'augmentation du SPF (93 % avec SPF=15 et 97 % avec SPF=30) et le bénéfice attendu en termes de rayons UV encore absorbables diminue avec des valeurs de SPF plus élevées. Pour les peaux adultes normales, une valeur SPF de 15 à 25 sera généralement suffisante.

  - Le symbole UVA (encerclé) sur l'étiquette signifie que l'indice de protection anti-UVA correspond à au moins 1/3 de l'indice de protection anti-UVB. On admet qu'un tel rapport est nécessaire pour une protection optimale.
- Aux Etats-Unis, tous les produits solaires sont autorisés en tant que "médicaments". L'étiquetage des produits solaires aux Etats-Unis diffère de celui de l'Union européenne.

> Le label "Broad Spectrum SPF [*value*]" indique que la protection contre les UVA est proportionnelle à la protection contre les UVB, c'est-à-dire que plus la valeur du SPF est élevée, plus la protection contre les UVA et les UVB est élevée. Les produits étiquetés "Broad Spectrum" + SPF ≥ 15 peuvent affirmer qu'ils "réduisent le risque de cancer de la peau et de vieillissement prématuré lorsqu'ils sont utilisés en combinaison avec d'autres mesures de protection solaire". Les produits ne portant pas le label "Broad Spectrum" et un SPF compris entre 2 et 14 ne peuvent qu'affirmer qu'ils peuvent "réduire le risque de coups de soleil".[2]

Tableau 1. Etiquetage des produits solaires dans l'Union européenne

Degré de protection	Indice de protection anti-UVB (SPF)	Indice de protection anti-UVA
Faible protection	6 ou 10	UVA (encerclé)
Protection moyenne	15 ou 20 ou 25	UVA (encerclé)
Haute protection	30 ou 50	UVA (encerclé)
Très haute protection	50+	UVA (encerclé)

Choix du produit solaire

- Il convient de toujours choisir un produit avec protection contre les rayons UVA et UVB.
- Le choix d'un produit solaire tiendra compte notamment:
  - du type de peau: les peaux claires qui brûlent rapidement, ont besoin d'un produit à protection plus élevée que les peaux mates;
  - de l'âge: les enfants ont toujours besoin au moins d'un produit à "haute protection" ; on évitera l'exposition directe au soleil des bébés et des jeunes enfants;
  - du degré d'exposition: en cas d'exposition extrême, par exemple sous les tropiques ou à haute altitude, ou en cas d'exposition importante, par exemple, sur la plage ou en cas d'activité extérieure de longue durée, il est nécessaire d'opter pour une protection plus élevée qu'en cas d'exposition modérée en fin d'après-midi par exemple. La réflexion des rayons UV par la neige et l'eau augmente également le degré d'exposition.
- On évitera de préférence les produits solaires contenant des parfums, étant donné le risque de photodermatoses.

Comment utiliser correctement les produits solaires ?

- Il est important d'appliquer les produits solaires en quantité suffisante (2 mg/cm², soit environ 6 cuillères à café de lotion ou environ 36 g pour la protection du corps entier d'un adulte moyen), de préférence 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil. Si la quantité appliquée est moindre, la protection diminue fortement.
- L'application des produits solaires (y compris les produits " waterproof ") doit être renouvelée toutes les deux heures, surtout par exemple après avoir nagé, ou en cas de travaux au soleil, de transpiration

ou de frottement avec les vêtements. Jusqu'à 90% des rayons UV traversent les nuages légers; la protection est donc également indiquée les jours d'été légèrement nuageux.
- Les produits solaires ne bloquent jamais complètement les rayons UV, et leur usage ne doit pas être une raison pour prolonger l'exposition au soleil.
- Certaines données indiquent que les répulsifs à base de DEET diminuent l'effet protecteur des produits solaires (diminution d'un tiers de la valeur du SPF); les produits solaires n'auraient pas d'effet sur l'efficacité de DEET. Par conséquent, il est recommandé d'opter pour un produit solaire avec un facteur de protection plus élevé, et d'appliquer d'abord le produit solaire et d'attendre qu'il ait séché pour appliquer ensuite le DEET.
- Une peau bronzée (par le soleil ou le banc solaire) ne protège que très peu contre les rayons UVB (comparable à un SPF de 2 ou 3) et pas du tout contre les rayons UVA. Une peau bronzée doit donc elle aussi être protégée.

Remarques supplémentaires

- Les rayons UV d'un banc solaire sont au moins aussi nocifs pour la peau que ceux du soleil. L'utilisation de produits solaires sous le banc solaire peut donner un faux sentiment de sécurité. Les séances de bronzage sur un banc solaire sont déconseillées.
- Selon l'emballage, les produits solaires peuvent être conservés au maximum 1 an après ouverture. Cependant, l'organisation de consommateurs « Test Achats » a constaté que les crèmes solaires testées avaient conservé leur protection contre les UVA et les UVB, même après deux ans. Test Achats recommande de décider, sur base de facteurs tels que l'odeur et l'apparence, si la crème solaire peut encore être utilisée plus d'un an après son ouverture ; si après l'avoir appliqué, on attrape néanmoins rapidement un coup de soleil, il est préférable de ne plus l'utiliser. [3] [N.d.l.r.: noter que les produits solaires doivent toutefois être tenus à l'abi du soleil, pour éviter la dégradation des filtres solaires et la formation de métabolites nocifs par les UV. Sinon, ces produits doivent être évités, même si la date de péremption n'est pas encore atteinte.]

Sources générales

– www.soleilmalin.be ("Soleil Malin" est une initiative de DETIC, COMEOS, du SPF Santé Publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement et du CRIOC. Avec le soutien de la RTBF.)
– Commission Recommendation of 22 september 2006 on the efficacy of sunscreen products and the claims made relating thereto (notified under document number C(2006) 4089) (2006/647/EC). *Official Journal of the European Union* (L 265, blz. /39-43,
– nummer van 26/09/2006). Via http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:265:0039:0043:en:PDF
– Informations de l'Organisation Mondiale de la Santé, surwww.who.int/uv
– Informations de "Cancer Research UK", sur www.sunsmart.org.uk
– Hexsel CL, Bangert SD, Hebert AA en Lim HW. Current sunscreen issues: 2007 Food and Drug Administration sunscreen labelling recommendations and combination sunscreen/insect repellent products. *J Am Acad Dermatol* 2008;59:316-23

Sources spécifiques

1 Sánchez G, Nova J, Rodriguez-Hernandez AE, Medina RD, Solorzano-Restrepo C, Gonzalez J, Olmos M, Godfrey K, Arevalo-Rodriguez I. Sun protection for preventing basal cell and squamous cell skin cancers. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 7. Art. No.: CD011161. DOI: 10.1002/14651858.CD011161.pub2
2 https://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/UnderstandingOver-the-CounterMedicines/ucm258468.htm
3 www.test-achats.be/action/espace-presse/communiques-de-presse/2017/zonnecreme

Colophon

Les *Folia Pharmacotherapeutica* sont publiés sous l'égide et la responsabilité du *Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique* (Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie) a.s.b.l. agréée par l'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS).

Les informations publiées dans les *Folia Pharmacotherapeutica* ne peuvent pas être reprises ou diffusées sans mention de la source, et elles ne peuvent en aucun cas servir à des fins commerciales ou publicitaires.

Rédacteurs en chef: (redaction@cbip.be)

T. Christiaens (Universiteit Gent) et
J.M. Maloteaux (Université Catholique de Louvain).

Éditeur responsable:

T. Christiaens - Nekkersberglaan 31 - 9000 Gent.