



DONNE TOUT SAUF TA PEAU



**SPORT
& SOLEIL**



Ta peau est ta première
barrière contre les agressions
extérieures. Prends en soin.

En partenariat
avec la



INTRODUCTION

La **Société Française de Photodermatologie (SFPD)**, a mis en place une étude épidémiologique (Sport et UV) sur le comportement des sportifs face au soleil, ayant pour objectif **d'évaluer leurs risques d'exposition solaire**.

Cette enquête ciblait tous les âges (adultes, adolescents et enfants). **406 sportifs** ont été inclus, avec une représentation quasi équivalente de femmes et d'hommes, et de sportifs amateurs et pratiquant leur sport en compétition.

Les premiers retours de cette étude soulignent que les sportifs sont une **population à risque vis-à-vis de l'exposition solaire** d'une part du fait de leur exposition au soleil (durée, horaires, météo, et fréquence d'exposition), et d'autre part du fait de leur comportement au soleil. En effet, il s'avère que **plus de la moitié des sportifs interrogés pratique leur activité sportive entre 11h et 17h et ne se protège pas du soleil**. Ils ont été nombreux également à demander **plus d'information sur la prévention solaire**, dans les clubs et lors des compétitions sportives.

Nous espérons que cette brochure répondra à votre demande, en vous permettant de **mieux prendre conscience des risques de l'exposition solaire** et que ses conseils pratiques vous aideront à **mieux vous protéger du soleil** pendant votre activité sportive.

Pr Jean-Luc SCHMUTZ
Président de la SFPD

SOMMAIRE

LES SPORTIFS ET LE SOLEIL Résultats de l'étude Sport et UV	P.03
PEAU & SOLEIL	P.04-05
LES MÉFAITS DU SOLEIL SUR LA PEAU	P.06
BIEN SURVEILLER VOS GRAINS DE BEAUTÉ	P.07
SPORTS NAUTIQUES ET SOLEIL	P.08-09
SPORTS DE MONTAGNE ET SOLEIL	P.10-11
SPORTS D'EXTÉRIEUR ET SOLEIL	P.12-13
LES VRAIS-FAUX SPORT & SOLEIL	P.14-15
LES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE	P.16-17

LES SPORTIFS ET LE SOLEIL

RÉSULTATS DE L'ÉTUDE
SPORT ET UV

→ QUELS SONT LES SPORTS LES PLUS EXPOSÉS AU SOLEIL ?

En première place **la course à pied**, puis le **triathlon** et enfin **le ski** complète le podium. Sans oublier la natation, la voile, l'aviron, le football, le golf, le tennis... Bref, tous les sports en extérieur !



→ COMMENT SE COMPORTENT LES SPORTIFS FACE AU SOLEIL ?



Ils prennent des risques...

• **91%** s'exposent aux heures les plus à risque de la journée (11h-17h) • **76%** prennent des coups de soleil pendant leur activité sportive

...et ne se protègent pas suffisamment des UV

• **44%** ne se protègent pas du tout des UV • **30%** ne mettent jamais de produit de protection solaire
• **75%** ne renouvellent pas leur produit de protection solaire toutes les 2 h

→ LE PRODUIT DE PROTECTION SOLAIRE EST SOUVENT OUBLIÉ...

• **65%** « Je ne pense pas à mettre de la crème solaire » • **23%** « Ce n'est pas utile, je ne suis pas vraiment exposé au soleil »

→ DÉLIVRER PLUS D'INFORMATION DANS LES CLUBS DE SPORT ET LIEUX DE COMPÉTITIONS SPORTIVES

• **79%** disent ne pas être sensibilisés aux dangers du soleil et à la nécessité de s'en protéger • **93%** pensent que le monde du sport devrait être mieux informé sur les risques liés au soleil dans la pratique du sport

PEAU ET SOLEIL

→ LA PEAU, CET ORGANE QUI NOUS VEUT DU BIEN



Ma peau me **protège partiellement** des agressions extérieures telles que les UV, le froid, la chaleur, les microbes.



Ma peau me permet de **percevoir** différentes sensations, notamment la chaleur du soleil.

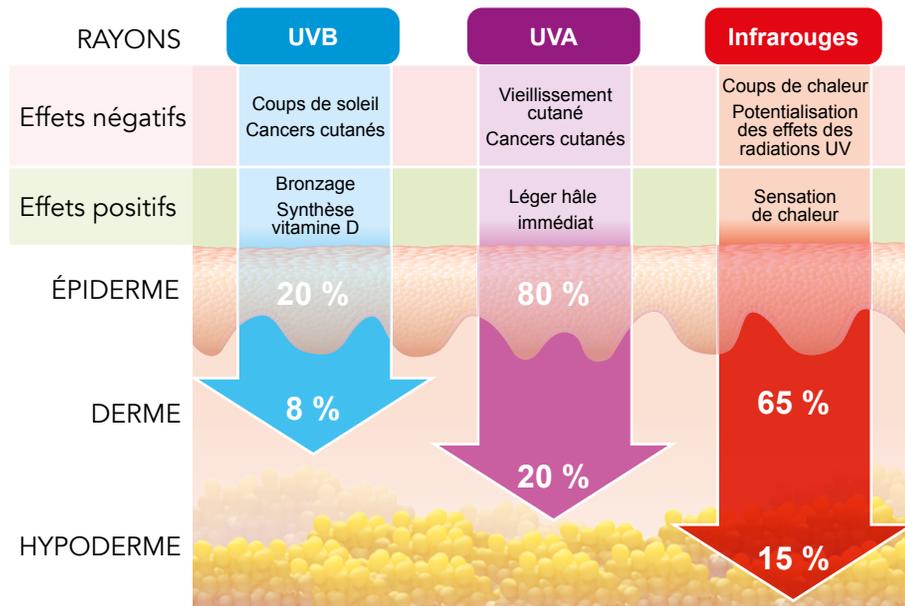


Ma peau **synthétise la vitamine D**, essentielle pour mes os !



Ma peau **maintient** ma température corporelle grâce à la transpiration.

→ LES EFFETS DES RAYONS DU SOLEIL SUR LA PEAU⁽¹⁻²⁾



1.MÉLISSOPOULOS Alexandre, LEVACHER Christine. La peau, structure et physiologie. Editions TEC & DOC, Editions Médicales internationales
2.AVRIL Marie-Françoise, BRÖDIN Marc, DRÉNO Brigitte, GOTMAN Anne, JEANMOUGIN Michel, LE MAÎTRE Michel, MISCHLICH Danièle, REUTER Georges. Soleil et peaux, bénéfices, risques, prévention. Edition Masson

→ CONTRE LES UV, NOUS NE SOMMES PAS TOUS ÉGAUX

Certains types de peau supportent mieux l'exposition au soleil que d'autres. Le phototype caractérise votre sensibilité personnelle au soleil : **plus il est faible et plus il faut vous protéger du soleil.**

ET VOUS, QUEL EST VOTRE PHOTOTYPE ?⁽³⁾



• Peau très blanche
• Cheveux roux ou blonds
• Souvent des taches de rousseur

Coups de soleil systématiques, jamais de bronzage

PHOTOTYPE

1



• Peau claire
• Cheveux blonds/roux à châains
• Parfois apparition de taches de rousseur

Coups de soleil fréquents, bronzage rare ou très lent

PHOTOTYPE

2



• Peau intermédiaire
• Cheveux châains à bruns

Coups de soleil occasionnels, bronzage graduel

PHOTOTYPE

3



• Peau mate
• Cheveux bruns/noirs

Coups de soleil occasionnels, bronzage rapide

PHOTOTYPE

4



• Peau brun foncé
• Cheveux noirs

Coups de soleil rares, bronzage intense

PHOTOTYPE

5



• Peau noire
• Cheveux noirs

Coups de soleil exceptionnels

PHOTOTYPE

6

→ LES SUJETS SENSIBLES AU SOLEIL



PHOTOTYPES I ET II
Peau, yeux et cheveux clairs



LES ENFANTS
La peau d'un enfant est plus **fine et plus fragile** que celle d'un adulte. Il faut donc bien veiller à **protéger les enfants du soleil**, notamment lorsqu'ils font du sport en extérieur ! **L'exposition excessive au soleil avant 15 ans est la première cause de cancer de la peau à l'âge adulte.**



LES ADOLESCENTS
Le soleil est un **faux ami de l'acné** : s'il améliore l'acné dans un premier temps, il l'aggrave ensuite rapidement car le soleil épaissit la peau et favorise la rétention du sébum. De plus, les traitements locaux ou généraux contre l'acné peuvent provoquer des **réactions au soleil.**

À NOTER



D'AUTRES FACTEURS AUGMENTENT LA VULNÉRABILITÉ AU SOLEIL:

- La présence de grains de beauté nombreux (> à 50).
- Les antécédents familiaux de cancers de la peau.

3. J Am Acad Dermatol 2000;42(1):47-55.



→ À COURT TERME :

- **Coup de soleil** : rougeur douloureuse pouvant aller jusqu'à la brûlure de l'épiderme avec cloques dues essentiellement aux UVB. La répétition de coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, surtout si elle a lieu dans l'enfance.
- **Photosensibilisation** : Attention certaines substances (médicaments, parfums, végétaux, etc.) peuvent au soleil (UVA) provoquer des réactions plus ou moins graves sur votre peau (allergies ou brûlures graves).

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

→ A LONG TERME :

- **Vieillessement cutané** : Le vieillissement global de la peau est aggravé par les UV et particulièrement par les UVA qui pénètrent jusqu'au derme et modifient la structure de soutien de la peau.
- **Cancers cutanés***
 - **Carcinomes** : baso ou spinocellulaires : les plus fréquents (95 % de l'ensemble des cancers cutanés),
 - **Mélanome** : le plus dangereux. 15 404 nouveaux cas estimés en 2017 en France. 1 783 décès estimés en 2017.

→ BIEN SURVEILLER SES GRAINS DE BEAUTÉ AVEC LA RÉGLE ABCDE⁽⁵⁾

GRAIN DE BEAUTÉ (pas inquiétant)		CANCER DE LA PEAU (MÉLANOME) (inquiétant)	
A , comme... Rond, symétrique		...ASYMÉTRIQUE Asymétrique	
B , comme... Régulier		...BORDS Irréguliers	
C , comme... Homogène		...COULEUR Plusieurs couleurs	
D , comme... Petit < 6 mm		...DIAMÈTRE > 6 mm	
E , comme... Changement de l'aspect de la lésion : taille, forme, couleur, épaisseur.		...ÉVOLUTION	



FAITES VÉRIFIER VOS GRAINS DE BEAUTÉ RÉGULIÈREMENT PAR VOTRE DERMATOLOGUE.
La présence d'un ou de plusieurs de ces signes, ou l'apparition d'un grain de beauté, ne signifie pas forcément que vous avez un mélanome, mais justifie de consulter votre médecin traitant ou votre dermatologue sans attendre.

1. MÉLISSOPOULOS Alexandre, LEVACHER Christine. La peau, structure et physiologie. Editions TEC & DOC, Editions Médicales internationales
2. AVRIL Marie-Françoise, BRODIN Marc, DRÉNO Brigitte, GOTMAN Anne, JEANMOUGIN Michel, LE MAÎTRE Michel, MISCHLICH Danièle, REUTER Georges. Soleil et peaux, bénéfices, risques, prévention. Edition Masson
3. Société Française de Photodermatologie. Photodermatologie, photobiologie cutanée, photoprotection et photothérapie. Edition Arnette
4. Société Française de Photodermatologie. Photodermatologie, photobiologie cutanée, photoprotection et photothérapie. Edition Arnette
5. La méthode ABCDE. Disponible sur : http://dermato-info.fr/article/L_auto-examen-de-la-peau_m%C3%A9thode-ABCDE

*source : INCA. Les cancers en France, édition 2017.

SPORTS NAUTIQUES ET SOLEIL ⁽⁶⁾

Voguer, surfer, nager... Les sports nautiques apportent une bouffée de fraîcheur et font le plein de sensations ! Mais être à l'air libre, en plein soleil à la surface de l'eau, c'est aussi s'exposer de plein fouet aux UV...

→ POURQUOI SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Réverbération massive

Les sports que l'on pratique sur l'eau sont particulièrement à risque pour la peau car les UV sont réfléchis par les surfaces claires : eau, voiles, sable, etc. Votre peau est donc assaillie de tous les côtés, même à l'ombre d'une voile !

SUR L'EAU, DES TAUX DE RÉVERBÉRATION DES UV QUI BATTENT TOUS LES RECORDS !



6. Rayonnement UV. Disponible sur le site de l'OMS : <https://www.who.int/uv/faq/whatisuv/fr/index3.html>.

COMMENT BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL ?



- Protégez le plus possible votre peau par des vêtements (tee-shirt, pantalon léger, combinaison, etc...), un chapeau à bords larges pour protéger vos yeux, visage, oreilles et nuque.

- Portez des lunettes avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes.

- Appliquez votre produit de protection solaire, en couche épaisse, ¼ heure avant votre activité sportive, puis renouveler l'application : après chaque baignade et toutes les deux heures minimum.



Prenez le large, pas de coup de soleil !



« Je fais de l'aviron sur la Seine tous les week-ends ! Quand il fait beau ça m'arrive d'être torse nu... Mais bon, avec le vent je n'ai jamais chaud, donc pas de risque de coup de soleil. »

Matthieu, 30 ans



« Je pars en mai sous les Tropiques. Je vais faire du snorkeling tous les jours. Et du coup pas besoin de crème solaire, car quand on est dans l'eau, on ne peut pas attraper de coup de soleil ! »

Manon, 24 ans



« Je suis Bretonne, depuis que je suis toute petite, je suis sur le pont. Le temps est souvent maussade en mer, je ne vois pas souvent le soleil au travers des nuages, donc je ne protège pas ma peau, je n'en ai pas besoin. »

Rachel, 21 ans



« Tous les étés, je pars en famille dans le sud de la France. C'est l'occasion d'aller à la plage et de faire de la planche à voile. Je mets de la crème solaire, mais je n'en remets pas après m'être baigné. »

Patrick, 48 ans



- Protégez-vous plus particulièrement si vous pratiquez votre activité sportive à l'extérieur entre 12h et 16h. C'est au milieu de la journée que les rayons solaires sont les plus intenses, donc les plus dangereux. Toute exposition est alors risquée.

- Protégez-vous du soleil même si vous n'avez pas chaud. Le vent, les nuages, l'eau amènent une sensation de fraîcheur trompeuse : on ne ressent pas la chaleur du soleil ni la douleur du coup de soleil qui débute ! De plus les nuages et l'eau laissent passer les UV.

SPORTS DE MONTAGNE ET SOLEIL ⁽⁷⁻⁸⁾

Ski alpin, ski de fond, snowboard, parapente, ... La montagne est un endroit rêvé pour les amateurs de sports de glisse ou de randonnée. En altitude les sensations sont encore plus intenses... mais les UV aussi !

→ POURQUOI SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Il existe deux phénomènes qui font de la montagne une zone à haut risque pour l'exposition aux UV :

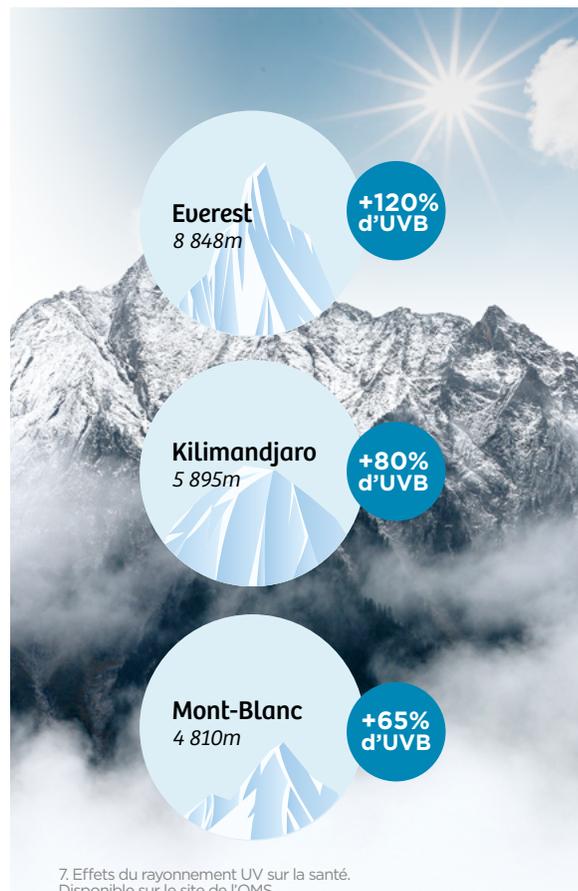
La réverbération de la neige

Plus une surface est claire, plus elle renvoie les UV. La neige peut réfléchir jusqu'à 80 % du rayonnement UV !

L'altitude

En montagne, plus on grimpe, plus le parcours des rayons diminue, et moins ils sont filtrés. Leur intensité augmente de 4% tous les 300 mètres ! A 3000 mètres d'altitude, elle est supérieure de 40% à celle du niveau de la mer.

**EN HIVER, LA
RÉVERBÉRATION SUR
LA NEIGE PEUT DOUBLER
LE RAYONNEMENT REÇU...
EN PARTICULIER
EN ALTITUDE !**



7. Effets du rayonnement UV sur la santé. Disponible sur le site de l'OMS
8. Jean-Paul Richalet, Jean-Pierre Herrt. Médecine de montagne : alpinisme et sport de montagne. Edition Elsevier

COMMENT BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL ?



- Pensez à mettre un chapeau à bords larges lors de vos randonnées.
- Portez systématiquement des lunettes de soleil ou un masque avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes pour protéger vos yeux des UV.



- Appliquez votre protection solaire (indice 50+), ¼ heure avant vos activités sportives, et toutes les deux heures au minimum, sur le visage et les zones facilement oubliées : lèvres, nez, oreilles, haut du crâne si besoin.



- Protégez-vous du soleil même s'il y a des nuages : 80% des UV passent au travers.
- Protégez-vous du soleil même si vous n'avez pas chaud. En effet, le froid peut atténuer la sensation de chaleur due à l'exposition solaire.
- Quand vous mettez vos lunettes de soleil pour protéger vos yeux, pensez à appliquer votre crème solaire !

Au sommet de la protection !



« Quand je pars en vacances à la montagne, c'est en hiver, du coup je pense qu'il n'y a pas de risque pour ma peau... »

Thibaut, 32 ans



« Après ma balade en raquette, mon visage était rouge et ça me piquait. Ce n'est pas un coup de soleil, il y avait des nuages ! »

Marie, 28 ans



Quand j'étais adolescent, je partais chaque hiver au ski avec mon père. La crème solaire c'était le matin, et c'est tout... C'est clair qu'on ne se protégeait pas assez du soleil à l'époque. »

Jean, 36 ans



« Quand je fais du ski, je protège mes yeux mais pas ma peau. C'est l'hiver, les UV sont moins forts ! »

Marc, 34 ans



→ POURQUOI SE PROTÉGER DU SOLEIL ?

Plus le soleil est haut dans le ciel, plus le rayonnement UV est important. L'intensité des UV dépend :

De l'heure :

le rayonnement UV est maximal quand le soleil est au zénith, c'est-à-dire autour de midi solaire (14h en France et en Espagne, 13h en Italie et en Allemagne, 12h en Guadeloupe).

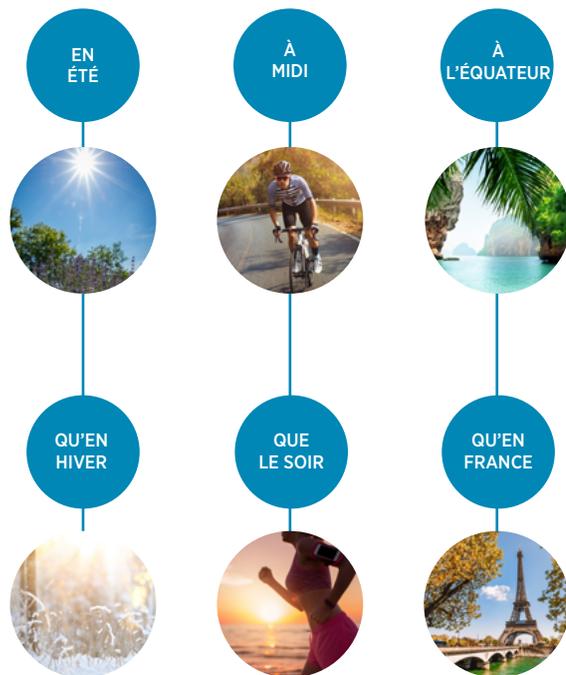
Du mois de l'année :

le rayonnement UV est plus intense en été (maximal en juin/juillet sous nos latitudes).

De la latitude :

plus on se rapproche des régions équatoriales, plus le rayonnement UV est important. L'intensité des UV est 5 fois plus forte dans les tropiques qu'en Europe du Nord !

DES UV PLUS INTENSES...



(9) L'indice universel de rayonnement UV solaire. Guide pratique. OMS. Disponible sur : <https://www.who.int/uv/publications/globalindex/fr/>

COMMENT BIEN SE PROTÉGER DU SOLEIL ?



- En fonction de votre sport, protégez le plus possible votre peau par des vêtements, un chapeau à bords larges pour protéger yeux, visage, oreilles et nuque.



- Appliquez votre produit de protection solaire, en couches épaisses, ¼ heure avant votre activité sportive, puis renouveler l'application après chaque transpiration intense toutes les deux heures au minimum
- Utilisez un format adapté à votre sport, comme les sticks qui peuvent s'attacher en bandoulière si vous courez.



- Portez des lunettes avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes.



- Protégez-vous du soleil même s'il y a des nuages : 80% des UV passent au travers.
- Protégez vous plus particulièrement entre 12h et 16h.
- Pensez à vous protéger même si vous avez la peau mate, le bronzage ne protège que très légèrement des UV.

Ne mettez pas votre peau hors jeu



« Le mercredi je joue au foot, quand il faut beau on est en plein soleil. J'ai souvent une grosse trace rouge sur le nez et sur la nuque. J'avoue, je n'ose pas me mettre de crème... »

Etienne, 19 ans

« En triathlon, on enchaîne natation, vélo et course à pied. Pas facile de se protéger du soleil... Je prends souvent des coups de soleil en début de saison, puis ensuite je suis bronzé donc je ne risque plus rien !

Niels, 35 ans



« J'aime bien jouer au tennis avec mes enfants. Je leur mets une casquette et de la crème quand les beaux jours arrivent. Moi je ne me protège pas car en tant qu'adulte, le soleil c'est moins grave. »

Judith, 30 ans

« Quand je fais mon footing et que je suis protégée par les nuages, je n'ai pas besoin de mettre de crème »

Isabelle, 25 ans





Seuls les bains de soleil sont dangereux pour la peau.

Les dangers du soleil ne concernent pas uniquement les personnes qui prennent des « bains de soleil » : tous les sports qui se pratiquent en extérieur sont concernés, de la course à pied au ski en passant par le surf, le triathlon ou le tennis.



Les nuages ne protègent pas des UV.

Un voile nuageux de haute altitude laisse passer plus de 90 % des UV, une couche nuageuse d'altitude moyenne 30 à 70 %. Seuls les gros nuages sombres, de basse altitude stoppent la totalité des UV. Quand vous faites du sport, pensez à vous protéger du soleil, même s'il y a des nuages.



Les UV peuvent provoquer des coups de soleil sans qu'on ne ressente la moindre sensation de chaleur.

Les UV ne chauffent pas la peau, ce sont les infrarouges qui sont responsables de la sensation de chaleur. Vous pouvez avoir un coup de soleil même si vous n'avez pas chaud en raison du vent par exemple. Un conseil particulièrement valable pour les sports nautiques !



Dans l'eau, on est protégé du soleil.

Les UV ne sont pas bien absorbés par l'eau, ils restent actifs jusqu'à 50 cm de profondeur. Vous pouvez attraper un coup de soleil même en nageant !



Les méfaits du soleil peuvent se manifester même si on ne s'expose plus.

Les effets des UV que vous avez reçus antérieurement peuvent être tardifs : ce sont les méfaits à long terme (taches de vieillesse, rides, cancers cutanés, etc.).



C'est à midi que le soleil est le plus dangereux en France l'été.

L'heure solaire étant différente de l'heure légale, ce n'est pas à midi que le soleil est le plus dangereux en France l'été, mais au zénith, à 14 heures. **Il faut en règle générale éviter les expositions au soleil entre 11 et 17 heures. Essayez de décaler vos entraînements le matin ou le soir.**



Une peau mouillée ne peut pas attraper de coup de soleil.

Une peau mouillée est encore plus vulnérable aux UV : les gouttelettes d'eau agissent comme de minuscules loupes qui vont augmenter les effets de l'exposition. Il faut donc s'essuyer après chaque bain de mer ou de piscine et appliquer un produit de protection solaire.



Bronzé, on ne risque plus rien.

Le bronzage ne constitue pas une protection suffisante contre les UV, il faut continuer à se protéger même bronzé. Pas de footing torse nu, même si vous avez la peau mate !



En hiver, le rayonnement UV n'est pas dangereux.

Même si le rayonnement UV est souvent plus faible en hiver, la réverbération sur la neige peut doubler le rayonnement reçu, en particulier en altitude ! Si vous skiez par exemple, faites attention au début du printemps quand la température est basse, cela peut vous donner une fausse impression de sécurité face au soleil...



Avec un produit de protection solaire, on peut rester plus longtemps au soleil.

Le but des produits de protection solaire n'est pas de prolonger le temps passé au soleil, mais de limiter les risques de l'exposition.

LES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE

→ QUELLE EST LA BONNE ATTITUDE FACE AU SOLEIL QUAND ON EST SPORTIF ?

- Limitez l'exposition en milieu de journée
- Préférez l'ombre
- Portez une protection vestimentaire : tee-shirt, chapeau à larges bords, lunettes de soleil
- Utilisez un produit de protection solaire adapté
- N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement

→ COMMENT CHOISIR LE BON INDICE POUR SA PROTECTION SOLAIRE ?

Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil : le choix du produit de protection solaire se fait en fonction de la sensibilité de votre peau au soleil (phototype) et de l'intensité de l'ensoleillement.

Votre phototype		EXPOSITION IMPORTANTE Plages, activités extérieures longues		EXPOSITION EXTREME Glaciers, haute montagne, tropiques...	
	Extrêmement sensible au soleil PHOTOTYPE 1	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50+	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50+		
	Sensible au soleil PHOTOTYPE 2	HAUTE PROTECTION SPF 30-50	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50+		
	Intermédiaire PHOTOTYPE 3 et 4	HAUTE PROTECTION SPF 30-50	HAUTE PROTECTION SPF 30-50		
	Assez résistante PHOTOTYPE 5 et 6	FAIBLE PROTECTION SPF 6-10	MOYENNE PROTECTION SPF 15-20-25		

→ COMMENT BIEN APPLIQUER LES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE ?

- Le produit de protection solaire doit être appliqué, 15 minutes avant l'exposition au soleil, en **quantité suffisante** sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements. **Ne pas oublier les oreilles, la nuque et le nez.**
- Renouvelez l'application **toutes les 2 heures**, après chaque baignade, chaque transpiration intense ou après vous être essuyé.
- Utilisez des produits récents, bien les reboucher après utilisation, les placer à l'ombre.

→ FILTRES ORGANIQUES ET MINÉRAUX QUELLES DIFFÉRENCES ?

	FILTRES ORGANIQUES (OU CHIMIQUES)	FILTRES MINÉRAUX
COMMENT ÇA MARCHE ?	Absorbent les rayons UV à la place de la peau. Pénètrent dans la peau	Réfléchissent comme un miroir les rayons UV. Restent à la surface de la peau
LE +	Ils permettent d'avoir des textures légères et un bon confort d'application	Ils apportent une tolérance optimale et conviennent donc parfaitement aux peaux très sensibles
POUR QUI ?	Tous les types de peaux	Peaux les plus fragiles (bébés, femmes enceintes), peaux intolérantes (sous traitement médicamenteux)

Filtres solaires et minéraux sont souvent associés pour couvrir tout le spectre UV et apporter une protection maximale.

→ QU'EST QU'UN FACTEUR DE PROTECTION SOLAIRE : SPF ?

Le **facteur de protection solaire** (FPS ou SPF*), c'est le rapport existant entre la dose d'UVA et d'UVB nécessaire pour induire un coup de soleil, avec ou sans produit de protection solaire.*

→ CLASSIFICATION DES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE SELON LE SPF

Catégorie de photoprotection	SPF*
• Très haute protection	50+
• Haute protection	30-50
• Moyenne protection	15-20-25
• Faible protection	6-10

*Valeurs valables pour des quantités relativement importantes de crème (2 mg/cm2 de peau, c'est-à-dire environ une balle de golf de crème pour l'ensemble du corps).



SPORT
& SOLEIL

