

11 Jul 2024 -15:47

Attention à la tendance TikTok sur les “dangers” de la crème solaire

Le SPF Santé publique met en garde contre une tendance dangereuse sur TikTok qui prétend que l'utilisation de crème solaire est nocive. Cette information est erronée et peut entraîner de graves risques pour la santé. L'utilisation de la crème solaire est essentielle pour se protéger des effets nocifs du soleil.

Protégez-vous du soleil

La tendance #anti-sunscreen sur TikTok suggère que la crème solaire serait nocive pour la santé en raison de ses ingrédients. C'est faux! : tous les produits de protection solaire font l'objet d'évaluations de sécurité strictes et les filtres solaires autorisés sont régulièrement examinés par des comités scientifiques afin de garantir la santé des consommateurs. Ce qui a été scientifiquement prouvé, en revanche, ce sont les effets néfastes d'une exposition aux rayons UV sans protection. Cela peut entraîner des coups de soleil, un vieillissement prématuré de la peau, des problèmes oculaires et un risque accru de cancer de la peau, le deuxième cancer le plus fréquent en Belgique.

Conseils pour se protéger du soleil en toute sécurité

1. Évitez la surexposition : restez à l'écart du soleil entre 10 et 16 heures, lorsque le rayonnement UV est le plus fort;
2. Portez des vêtements de protection : couvrez votre peau avec des manches longues, portez un couvre-chef et utilisez des lunettes de soleil avec protection UV;
3. Utilisez une crème solaire appropriée : choisissez une crème solaire avec un SPF d'au moins 30, qui protège à la fois contre les rayons UVA et UVB. Appliquez-la généreusement et renouvelez l'application toutes les deux heures, ou plus souvent si vous avez nagé ou transpiré.

Une attention particulière pour les enfants

Les enfants sont particulièrement sensibles aux rayons du soleil. Une exposition sans protection pendant l'enfance augmente le risque de cancer de la peau plus tard dans la vie. Les bébés de moins d'un an

doivent toujours rester à l'ombre. Pour les enfants âgés d'un à trois ans, les mêmes recommandations de protection que pour les adultes s'appliquent, mais elles doivent être strictement respectées.

Maquillage et produits de soin

Les produits de maquillage ou de soin de la peau avec une protection SPF secondaire (par exemple, le fond de teint ou la crème de jour) et les produits solaires sous forme de poudre libre ne sont pas des produits appropriés pour se protéger si vous passez beaucoup de temps au soleil.

Utilisez les bons produits de protection solaire de la bonne manière. Pour plus d'informations et de conseils sur la protection solaire, visitez notre site web www.soleilmalin.be.

SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et
Environnement
Avenue Galilée, 5 bte 2
1210 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.health.belgium.be>

Justine Cerise
Porte-parole (FR)
+32 (0)499 27 40 30
+32 (0)2 524 99 13
justine.cerise@health.fgov.be

Annelies Wynant
Porte-parole (NL)
+32 2 524 97 38
+32 485 73 44 05
annelies.wynant@health.fgov.be