

Parasol ou crème solaire? Fausses croyances Extrait du net 2017

[Avec le soutien financier à titre éducatif de !\[\]\(c8d96c8885d3000a912c2582004aed63_img.jpg\)](#)

20 janv. 2017 JIM Actualités médicales

Le fait de se tenir à l'ombre d'un parasol constitue-t-il une photoprotection efficace ? Pour répondre à cette question, un essai clinique comparatif a été mené. Quarante-deux adultes de phototype 1 à 3 ont été randomisés en deux groupes : l'un restait sous un parasol, qui arrêtait totalement les UV directs, l'autre appliquait une crème solaire de SPF 100 (UVA 33). Dans ce dernier groupe, les participants ont appliqué à deux reprises environ 15 g de crème, soit environ 1 mg/cm² à chaque fois. L'essai a duré 3 heures et demie, au milieu d'une journée du mois d'Août au bord d'une plage d'un lac texan, ce qui correspondait à plus de 15 DEM (dose érythémale minimale).

Le parasol ne suffit pas

Dans le groupe parasol, les 41 participants ont eu en tout 142 érythèmes solaires (presque tous peu importants, mais observés sur toutes les zones examinées), contre 17 dans le groupe crème solaire, ceux-ci uniquement sur le visage. Les auteurs ont calculé un score total d'érythème, qui était de 0,75 dans le groupe parasol (les érythèmes sont cotés entre 1 et 4) et 0,05 dans le groupe crème solaire. La différence est très significative.

On conclut donc que le fait de rester à l'ombre d'un parasol ne constitue pas une photoprotection efficace, du fait de l'exposition à des UV dispersés et réfléchis, seuls les UV directs étant arrêtés. Les personnes qui utilisent ce type de photoprotection doivent donc être informées de son caractère incomplet, et de la nécessité d'y ajouter d'autres moyens, comme une crème solaire sur les zones dévêtues.

-
- [Références](#)

Ou-Yang H, Jiang LI, Meyer K et coll. : Sun protection by beach umbrella vs sunscreen with a high sun protection factor. A randomized clinical trial. JAMA Dermatology 2017, publication avancée en ligne le 18 Janvier.

Critiques Dr Hervé Van Landuyt Asfoder 2017 : Il est préférable de se protéger par des vêtements adaptés et ne réserver la crème solaire qu'aux autres petites zones (visage mains...) . **La meilleure protection est vestimentaire**