



Protection solaire pour la mère durant la période d'allaitement

L'ombre

L'ombre est la meilleure protection solaire, particulièrement en milieu de journée, quand le soleil est à son zénith. Mais attention, même à l'ombre on n'est pas toujours protégé du rayonnement indirect dû à la réverbération de certaines surfaces telles que sable, béton, eau ou neige.

Les vêtements

En règle générale, les vêtements offrent une très bonne protection contre les rayons UV. Les surfaces du corps couvertes bénéficient d'une protection continue sur toute la journée. Contrairement aux vêtements communs, les tissus anti-UV gardent une grande partie de leur effet protecteur même mouillés.

Les indications ci-après sont valables aussi bien pour les vêtements que pour les parasols ou les stores en tissu :

- Les tissus tissés serrés assurent une protection plus efficace que les tissus lâches ou transparents.
- Les fibres synthétiques offrent une meilleure protection que les fibres naturelles.
- Les tissus de couleurs vives et foncées protègent mieux que les tissus clairs ou pastel.
- Les tissus secs et amples laissent moins passer les rayons UV que les tissus mouillés ou moulants.

Les crèmes solaires

Les filtres UV protègent la peau des rayons UV ; on distingue les filtres organiques (chimiques) et les filtres minéraux (physiques). Pour couvrir le plus large spectre possible de rayons UV (UVA et UVB), plusieurs filtres sont combinés dans une seule crème.

Les filtres UV organiques (chimiques)

Les filtres UV organiques absorbent les rayons UV et les transforment en chaleur. De petites quantités de ces substances pénètrent dans le corps et peuvent être décelées dans le lait maternel ; la concentration dans le lait dépend de la quantité de crème solaire appliquée. Les filtres UV organiques ne se trouvent pas seulement dans les crèmes solaires mais également dans de nombreux produits cosmétiques. Certains filtres UV organiques ont présenté des effets similaires aux hormones lors de tests en laboratoire.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OFEV) estime que selon l'état actuel des connaissances, une mise en danger de la santé des êtres humains est improbable.

Les filtres UV minéraux (physiques)

Les filtres UV minéraux sont des microparticules qui absorbent et reflètent les rayons UV. Les crèmes solaires avec des filtres UV minéraux peuvent contenir des nanoparticules (particules avec un diamètre inférieur à un dix-millième de millimètre).

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OFEV) estime que selon l'état actuel des connaissances, il peut être exclu dans une large mesure que des nanoparticules pénètrent dans le corps lorsqu'elles sont mises en contact avec une peau intacte.



Recommandations

- Une protection solaire efficace durant la période d'allaitement repose en premier lieu sur l'ombre et les vêtements adaptés. Il faut surtout éviter autant que possible l'exposition au soleil entre 11 h et 15 h.
- Pour les parties de la peau qui sont exposées au soleil, il convient d'utiliser des crèmes solaires contenant des filtres UV minéraux (demander conseil en pharmacie). Il faut également prendre en compte que l'intensité du rayonnement solaire varie au cours de l'année et selon la région :
 - *De novembre à février*, les rayons UV sont faibles sur le Plateau suisse et il n'est en principe pas nécessaire de se protéger. Une protection solaire est par contre indispensable à la montagne.
 - *En mars et avril*, on a tendance à sous-estimer l'intensité du rayonnement solaire. Que les températures se radoucissent ou restent fraîches, il faut impérativement se protéger du soleil.
 - *De mai à août*, les rayons UV sont les plus intenses. Il faut bien protéger la peau en restant à l'ombre et en portant des vêtements. Pendant les heures les plus chaudes (entre 11 h et 15 h), il importe d'éviter le soleil autant que possible.
 - *En septembre et octobre*, les températures baissent et, tout comme au printemps, on risque de sous-estimer l'intensité de rayons UV. Par beau temps, mieux vaut rester à l'ombre en milieu de journée. Mais même si le ciel est voilé, jusqu'à 80% des rayons UV traversent la couverture nuageuse.
- Si des cosmétiques sont utilisés chaque jour, il convient de préférer les produits sans filtres UV et, lors d'exposition au soleil, d'appliquer la crème solaire séparément.

Sources d'information :

- Brochure « Protection solaire » de la Ligue suisse contre le cancer
<https://boutique.liguecancer.ch/files/kls/webshop/PDFs/francais/protection-solaire-brochure-022320011111.pdf>
- Endocrine Active UV Filters: Developmental Toxicity and Exposure Through Breast Milk
Schlumpf M., Kypke K., Vökt C., Birchler M., Durrer S., Faass O., Ehnes C., Fuetsch M., Gaille C., Henseler M., Hofkampe L., Maerkel K., Reolon S., Zenker A., Timms B., Tresguerres J.A.F., Lichtensteiger W., CHIMIA 2008, 62, No. 5
http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50_article_chimia_2008_345.pdf
- Informations sur le site Internet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OFEV)
<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/gebrauchsgegenstaende/kosmetika-schmuck/kosmetika/sonnenschutzmittel.html>

15.7.2019

