



GUIDE PRODUITS SOLAIRES

Bien choisir sa crème solaire, pour protéger sa peau et la nature !

Août 2026

Pourquoi ce guide ?



La nécessité de se protéger du soleil sur l'eau

Sails of Change est une équipe de voile internationale basée en Bretagne. Nous courons en inshore et offshore de haute performance, et la protection solaire est essentielle — nos marins sont exposés de longues heures à un UV intense dans des conditions souvent difficiles. Membres de Sports for Nature, notre mission est *de réconcilier performance et préservation de la nature*. Trouver une crème solaire à l'impact environnemental minimal était une évidence.

C'était plus difficile que prévu.

Nous pensions que changer de crème solaire serait simple. Nous nous sommes rapidement retrouvés dépassés — termes chimiques complexes, labels peu clairs, greenwashing généralisé, et des préférences individuelles liées aux types de peau. Ce qui devait être une simple action est devenu un véritable travail de fond : échanges avec des scientifiques, tests réalisés avec nos marins, puis élaboration de ce guide.

Ce guide n'est pas une recommandation de marque. C'est une ressource pratique partagée librement, dans l'espoir d'aider d'autres à naviguer ce sujet plus rapidement. Rédigé pour les crèmes solaires, il s'applique à tous les produits cosmétiques ayant une voie vers nos eaux — shampoings, savons, crèmes hydratantes — et soulève une question fondamentale : *comment garantir, dès la conception, que ce que nous mettons sur notre peau est sans danger pour les lacs, rivières et océans où il finira ?*

Crème solaire : Quick Start Guide

-  **Protéger sa peau**
-  **Préserver son terrain de jeu**

QUICK WIN

Choisir une crème solaire certifiée bio, minimum protection SPF30 à base de filtres minéraux et résistante à l'eau.

À PRIVILÉGIER

- SPF 30 à 50 (ou plus) résistante à l'eau
- Non-nano filtres minéraux/naturels (Titanium / Zinc)
- Certifiés Cosmos, Ecocert, Nature & Progrès, Protect Land & Sea, Nordic Swan Ecolabel etc
- Formats crème / stick
- Sans parfum

À ÉVITER

- Oxybenzone, octinoxate, octocrylène
- Autres substances chimiques figurant sur la liste des ingrédients préoccupants (diapositive 5)
- Microplastiques
- Sprays et aérosols

LES BONNES RÉFLEXES

- Privilégier vêtements UV (UPF)
- Laisser sécher la crème 15-30 min avant de se baigner
- Réappliquer toutes les 2h
- Vérifier la date de péremption et durée de conservation après ouverture

ATTENTION

Les mentions « Reef-safe », « Ocean Friendly », « Coral Safe » et « Ocean Respect » ne constituent pas des certifications réglementées, il est recommandé de toujours vérifier la liste des ingrédients.



Pourquoi agir ?

La crème solaire est indispensable pour les sportifs, mais elle a aussi un impact environnemental réel. Le choix du produit et les pratiques comptent fortement.

Tu navigues ? Ta crème solaire aussi.

Chaque année 6000 à 14 000 tonnes¹ de crèmes solaires sont rejetées dans les océans via la baignade, la douche ou les eaux usées². L'impact cumulé est significatif et évitable. Les filtres UV et certains additifs présents dans les crèmes sont :

- retrouvés dans les eaux côtières et les lacs ³
- détectés dans les sédiments, les organismes marins et les eaux usées (y compris après traitement)²
- persistants dans l'environnement
- ces ingrédients peuvent contribuer à la dégradation des milieux aquatiques à des perturbations hormonales chez la faune marine¹²³⁴

Protection solaire, indispensable à tout âge⁵ :

- Notre tolérance au soleil est limitée et les dommages liés aux UV sont cumulatifs au cours de la vie,
- Les expositions précoces jouent un rôle majeur dans le développement ultérieur des cancers cutanés,
- Une mauvaise application (quantité insuffisante) réduit fortement la protection réelle.

L'application de la crème solaire est essentielle :

- L'eau peut éliminer une partie de la crème solaire, réduisant sa protection et augmentant son impact sur le milieu marin.
- 👉 Privilégiez une crème solaire résistante à l'eau* et appliquez-la 20 à 30 minutes avant la baignade.

* ⚠ Sans PFAS

Mieux comprendre

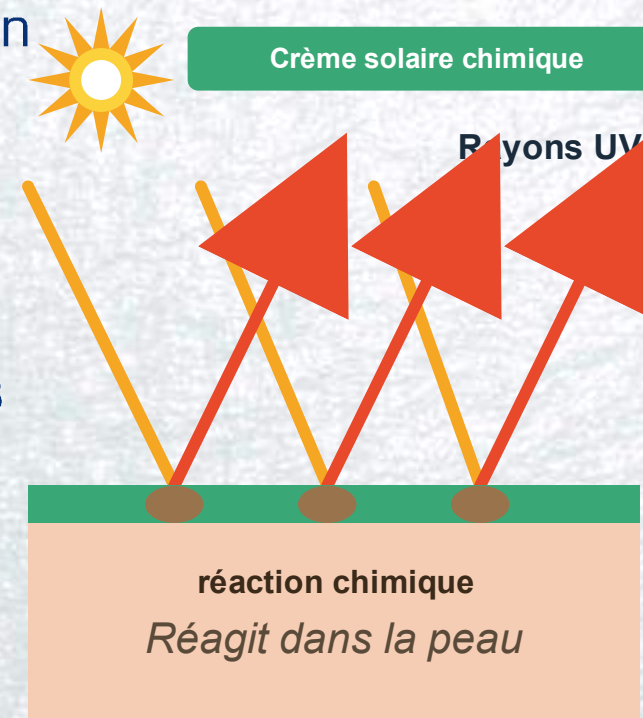


Il existe deux types de filtres :

- Filtres organiques (chimiques)
- Filtres inorganiques (minéraux/naturels - zinc et titane)

Filtres organiques (chimiques)

- Le terme « organique » relève de la chimie et fait référence à la présence d'atomes de carbone dans la molécule
- Actif 20 à 30 minutes après application
- Pénètrent la peau
- Effet invisible
- Peuvent être allergisants
- Certains sont suspectés perturbateurs endocriniens
- Certaines formules peuvent contenir plusieurs filtres UV différents (effet « cocktail »).

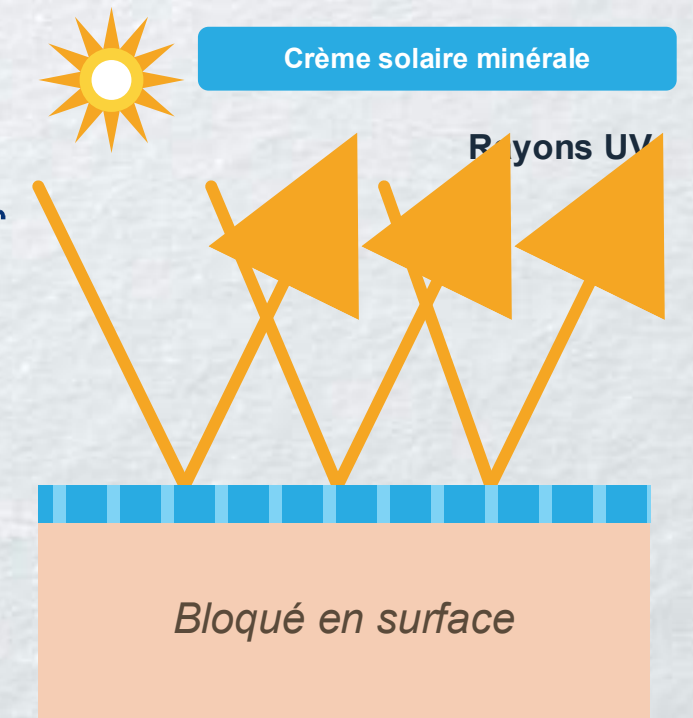


Points importants

Ces deux types de filtres sont tout aussi efficaces contre les rayons UV.

Filtres inorganiques (minéraux / naturels)

- Éligibles bio et tolérance élevée
- Actif dès l'application
- Ne pénètrent pas l'épiderme, film protecteur sur la peau pour réfléchir les rayons UV*
- Peut avoir une texture plus épaisse et un effet blanc
- Présence possible de nanoparticule



*Ce schéma suit le modèle traditionnel. Les recherches actuelles montrent que les filtres minéraux absorbent davantage les UV qu'ils ne les réfléchissent — mais la différence clé reste la même : les filtres minéraux agissent en surface, les filtres chimiques pénètrent dans la peau.⁶

Ingrédients à éviter



Catégorie	Préoccupation	Ingrédients à éviter
✗ Filtres UV chimiques préoccupants	Toxicité pour la vie marine, perturbateurs endocriniens potentiels	Avobenzone, Benzophénones (BP-1, BP-2, BP-8), Homosalate, Oxybenzone / Benzophénone-3 (BP-3), Octinoxate (EHMC), Octisalate, Octocrylène, 4-MBC, Butyloctyl salicylate
✗ Microplastiques	Particules plastiques solides : visées par la réglementation européenne de 2023 sur les microplastiques	Nylon, Polyéthylène, Polypropylène, Polyester-7, Acrylates Copolymer, microbilles plastiques (microbeads)
✗ Silicone et Polymère	Non classés comme microplastiques, mais signalés pour leur persistance et accumulation dans l'environnement	Cyclopentasiloxane, Cyclomethicone, Dimethicone
✗ Autres substances	Peuvent devenir photocarcinogènes sous l'effet des rayons UV	Palmitate de rétinyle (Retinyl Palmitate)
✗ PFAS (polluants éternels)	Extrêmement persistants, ne se dégradent pas dans l'environnement et s'accumulent dans les organismes aquatiques	Les PFAS sont souvent difficiles à identifier. Privilégiez les produits affichant clairement la mention « sans PFAS » ou repérez les termes contenant fluoro ou perfluoro : PTFE, Perfluorodecalin, Perfluorononyl Dimethicone, Polyperfluoromethylisopropyl Ether, Perfluorohexane
✗ Conservateurs et substances irritantes	Associés à des irritations cutanées, réactions allergiques ou à la libération de formaldéhyde	Parabènes, Phtalates, Méthylisothiazolinone, Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Laureth Sulfate (SLES), Formaldéhyde, Diazolidinyl urée, Quaternium-15, DMDM Hydantoïne, Hydroxymethylglycinate, Parfum
⚠ Nano-particules*	L'impact environnemental des nanoparticules reste débattu, notamment pour les organismes aquatiques. 🙌 Les filtres non nano sont à privilégier	Oxyde de zinc (nano) et Dioxyde de titane (nano). Déconseille par le SCCS* * de leur utilisation dans les produits en spray en raison des risques liés à l'inhalation.

* Les filtres nano présentent l'intérêt de permettre de formuler des crèmes plus transparentes, donc plus facilement acceptées par le consommateur.

* * Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs



Produits conformes à nos critères

Aucune crème solaire n'est totalement sans impact. L'objectif est donc de réduire les risques et de trouver le meilleur équilibre entre protection de la peau et préservation de l'environnement. Pour vous aider dans votre choix, voici quatre produits qui répondent aux critères recommandés dans ce guide et testés par notre équipe. Cette liste n'est pas exhaustive et est fournie à titre indicatif. D'autres produits peuvent également répondre à ces mêmes critères.

<i>Evaluation des critères</i>	<i>Greenbush</i>	<i>Stream2Sea</i>	<i>Jeewin</i>	<i>Suntribe</i>
Filtres minéraux (ZnO ou TiO ₂)	✓	✓	✓	✓
Sans nanoparticules	✓	✓	✓	✓
Sans parfum	✓	✓	✓	✓
Sans polymères synthétiques / microplastiques	✓	✓	✓	✓
Sans ingrédients potentiellement irritants	✓	✓	✓	✓
Résistance à l'eau et usage sportif	✓ Bonne	✓ Bonne	✓ ✓ Très bonne	✓ Bonne tenue à l'eau, usage sportif variable
Retour des navigants	✓ Bonne protection, mais texture épaisse	✓ ✓ Application facile et peu de traces	✓ Bonne protection et tenue à l'eau, traces blanches	✓ Protection satisfaisante, teinte couleur peau appréciée

Autres marques prometteuses :

- Badger
- ThinkSport
- Raw Elements

Témoignages de navigants



« Je passe souvent de longues heures en mer, que ce soit en surf ou en bateau et avec la crème JEEWIN SPF50 minérale waterproof et leurs sticks SPF50+, je n'ai pas de coup de soleil. Je trouve aussi qu'elle résiste bien à l'eau et qu'elle s'enlève plutôt facilement, ce qui n'est pas toujours le cas des crèmes avec filtres minéraux. »

Gregory Gendron, navigant Maxi



« J'aimerais poursuivre les tests pour confirmer ces premières impressions dans la durée, mais elles sont plutôt positives. Le baume pour le visage Stream2Sea laisse moins de traces blanches que les autres crèmes que j'ai essayé et s'applique très facilement. La teinte couleur peau du baume Suntribe est vraiment top ! Sa texture est assez solide au départ et le produit peut être difficile à prélever, mais il s'assouplit à l'usage. »

Noé Delpech, navigant TF35



« Parmi les différents produits testés, j'ai préféré la crème Jeewin, sa texture plus épaisse me donne une meilleure sensation de couverture et les traces blanches ne me gênent pas pour le sport. En revanche, la couleur verte du stick Jeewin je ne suis pas fan, je préfère une teinte couleur peau ou blanche. »

Adrien Mestre, navigant TF35



« J'utilise surtout une protection textile et assez peu de crème solaire. J'ai toutefois essayé la Suntribe Teinte Cacao qui est un peu difficile à prélever au début, mais sa couleur peau donne un léger effet bronzé que je trouve plutôt sympa. La protection m'a semblé correcte. »

Jules Bidegaray, navigant TF35

FAQs des sportifs



1- Est-ce que toutes les crèmes solaires polluent ?

👉 Oui, pour l'instant aucune crème n'est totalement neutre.

Objectif :

- ✓ Réduire l'impact
- ✓ Choisir les formules les moins controversées
- ✓ Adopter de bonnes pratiques

2- Quelle est la meilleure crème solaire ?

👉 Pas de "meilleure" crème universelle. Mais un bon choix respecte :

- ✓ Sans ingrédients de la liste à éviter
- ✓ Filtres minéraux & résistante à l'eau
- ✓ Sans microplastiques ni parfum

3- Est-ce que "Reef Safe" veut dire que le produit est sûr pour les milieux aquatiques ?

- ✗ Non
- ⚠ Mention marketing, pas un label réglementé
- ⚠ Vérifier les ingrédients

4- Les filtres chimiques protègent-ils mieux que les filtres minéraux ?

- 👉 Efficacité équivalente
- ✓ minéral = plus simple / moins controversé

5- Les filtres nano et non-nano sont-ils aussi sûrs ?

- 👉 Oui les deux sont sûrs pour la santé
- ✓ Non-nano recommandé (environnement → précaution)

6- Quels formats choisir ?

- ✓ Préférer les crèmes et les sticks
- ⚠ Spray = dispersion + inhalation

7- Une crème solaire périmée reste-t-elle efficace ?

- 👉 Pas toujours. La chaleur et le temps peuvent réduire son efficacité.
- ✓ Respectez la date de péremption et la durée après ouverture.
- ✓ En cas d'odeur, de couleur ou de texture inhabituelle, remplacez-la.

8- Je navigue sur un lac, loin des coraux. Est-ce que cela a quand même de l'importance ?

- 👉 Oui. Les enjeux ne concernent pas uniquement les récifs coralliens.
- ⚠ La vigilance est même particulièrement importante dans les milieux fermés ou semi-fermés, comme les lacs, où les substances peuvent se diluer moins rapidement que dans l'océan.

9- Je ne touche pas à l'eau, est-ce que mon choix a de l'importance ?

- 👉 Oui, également
- ⚠ Une partie de la crème est éliminée lors de la douche. Or, les stations d'épuration ne filtrent pas complètement ces substances, lesquelles peuvent ainsi se retrouver dans les milieux naturels ou dans l'eau réutilisée (ex : agriculture)



Les perspectives à venir

Aujourd'hui, on cherche surtout des produits "moins nocifs" pour l'environnement. Et si on visait plutôt un impact réellement positif ? Quel est le chemin pour y arriver ?

Une législation pour guider les choix des consommateurs

Pour les scientifiques, la recherche et l'innovation ne suffisent pas : sans cadre réglementaire clair, les consommateurs restent incapables de s'y retrouver parmi la multitude de produits disponibles sur le marché. Les données scientifiques doivent se traduire en politiques concrètes.

👉 Des normes et des labels officiels aideraient les consommateurs à faire des choix plus sûrs et plus éclairés. La législation actuellement en vigueur est résumée à l'annexe 1.

Aller au-delà du « moins mauvais »

Les scientifiques montrent déjà ce qui est possible. La crème solaire de Stream2Sea [contribue activement à la santé des récifs coralliens](#) — testée non toxique sur des larves de corail par l'université de Durham. La start-up Soliome, lauréate du prix Ray of Hope, s'inspire [de la protection UV naturelle des yeux humains](#) pour créer une formule biomimétique dont les molécules sont trop grosses pour pénétrer la peau et se biodégradent rapidement. Pas notre recommandation actuelle (nous privilégions les filtres minéraux), mais une approche prometteuse à suivre.

👉 Ces innovations inspirantes ouvrent la voie à des crèmes solaires activement bénéfiques. En tant que marché clé des crèmes solaires, le sport peut jouer un rôle dans la promotion de l'adoption de crèmes solaires positives pour les personnes et la planète.

Disclaimer



Ce guide a été élaboré afin d'aider l'équipe de voile « Sails of Change » à identifier les crèmes solaires susceptibles d'être plus sûres, tant pour un usage personnel que pour l'environnement marin. Il ne constitue en aucun cas une promotion commerciale d'un produit, d'un fabricant ou d'une marque et nous ne sommes pas sponsorisés par les marques mentionnées. Les informations fournies sont uniquement destinées à des fins éducatives et informatives générales et ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux, dermatologiques ou professionnels. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié avant de prendre toute décision, en fonction de son état de santé personnel, de son type de peau, de ses allergies ou de ses sensibilités.

Tous les efforts raisonnables ont été déployés pour garantir l'exactitude scientifique de ce guide à la date de juin 2026. Nous remercions Mlle Anneliese Hodges, doctorante, et le Dr Jérôme Labille pour leur relecture du contenu scientifique et pour leurs commentaires et recommandations. Leur relecture ne doit pas être interprétée comme une recommandation des marques ou des produits mentionnés dans ce guide.

Dans certains domaines, les données exhaustives et les études à long terme restent limitées, et certaines conclusions ne peuvent pas encore être tirées avec une certitude absolue. Lorsque les données sont incomplètes ou non concluantes, nous avons adopté une approche de précaution, privilégiant la prudence jusqu'à ce que de nouvelles recherches soient disponibles. Ce guide reflète notre meilleure interprétation des données disponibles au moment de sa publication et sera révisé et mis à jour à mesure que de nouvelles découvertes scientifiques verront le jour.

Sails of Change décline toute responsabilité quant aux décisions prises ou aux conséquences découlant de l'utilisation de ce guide.

Sources



Ce guide s'appuie sur des recherches scientifiques, des données fournies par les pouvoirs publics et des informations provenant d'organismes indépendants.

References

- ¹ [Hodges, A. et al \(2025\) Ecotoxicological effects of sunscreen derived organic and inorganic UV filters on marine organisms: A critical review](#)
- ² [Labille, J. et al. \(2020\) Assessing Sunscreen Lifecycle to Minimize Environmental Risk Posed by Nanoparticulate UV-Filters – A Review for Safer-by-Design Products](#)
- ³ [Kroll et al. \(2025\) Organic UV-filters and freshwater organisms : data gaps impede a robust retrospective environmental risk assessment](#)
- ⁴ [EPA \(2026\) UV Filters in Sunscreens and Aquatic Environmental Health](#)
- ⁵ [Arcagery \(2026\) Info Cancer](#)
- ⁶ [Cole, C. et. al \(2015\) Metal oxide sunscreens protect skin by absorption, not by reflection or scattering](#)
- ⁷ [Thomas, N.M. et al. \(2026\) Microplastics in cosmetics and their impact on human health](#)

General information sources

[NOAA – Sunscreen Chemicals and Marine Life](#)

[EWG \(Environmental Working Group\)](#)

[Hugo Clement Report \(French journalist\)](#)

Annexe 1 : Législation



<i>Cadre réglementaire</i>	<i>Objet</i>	<i>Lien avec les crèmes solaires</i>
Règlement UE sur les cosmétiques 1223/2009	Autorise ou interdit certains filtres UV (Annexe VI) et encadre l'étiquetage des produits.	Le filtre UV 4-MBC est interdit (Règlement UE 2024/996) : fin de commercialisation en mai 2025 et retrait du marché d'ici mai 2026.
Restriction UE sur les microplastiques 2023/2055	Restriction REACH concernant les microplastiques ajoutés intentionnellement.	Les cosmétiques non rincés devront être reformulés d'ici octobre 2029 ; un étiquetage spécifique sera requis à partir de 2031.
Zone UE	Contrôle et substitution des substances extrêmement préoccupantes (SVHC).	L'oxybenzone, l'octocrylène et le 4-MBC sont signalés en raison de leurs propriétés de perturbation endocrinienne, de leur persistance et de leur toxicité.
Restrictions sur les PFAS (UE, en cours d'élaboration)	Vise à limiter les « polluants éternels » très persistants.	Certains filtres UV et agents imperméabilisants présentent des caractéristiques similaires aux PFAS ; il est préférable d'éviter les agents filmogènes très persistants.
Règlement CLP (UE)	Classification, étiquetage et emballage des substances et mélanges chimiques dangereux.	Les formules simples à base de filtres minéraux non nano permettent généralement de réduire les classifications de danger.
Directive UE sur les déchets	Encadre la gestion des déchets chimiques et des emballages contaminés.	Les emballages de crèmes solaires constituent des déchets chimiques ; privilégier les emballages recyclables.
Directive sur l'eau et stratégie milieu marin	Protègent les eaux continentales, côtières et marines contre la pollution chimique.	Certains composants des crèmes solaires peuvent affecter la qualité de l'eau, les algues, les poissons et les invertébrés.
Stratégie de durabilité UE en matière de produits chimiques (volontaire, non contraignante)	Encourage la substitution des substances les plus préoccupantes.	Recommande des alternatives plus sûres dès la conception (safe-by-design), telles que l'oxyde de zinc non nano.
Allégations écologiques et protection des consommateurs (UE)	Exige que les allégations environnementales soient exactes et étayées.	La mention « respectueuse des récifs » (reef-safe) n'est pas encadrée ; privilégier les certifications indépendantes et vérifiables.



Annexe 2 : Certification

 ATTENTION

« Reef-safe », « Ocean Friendly », « Coral Safe » et « Ocean Respect » ne constituent pas des labels officiels (elles ne font l'objet d'aucune réglementation).

Certification / Label	Détail	Champ d'application
COSMOS Organic / COSMOS Natural	Standard COSMOS AISBL (certification délivrée par des organismes agréés tels qu'Ecocert).	Vérifie l'utilisation d'ingrédients cosmétiques naturels et/ou biologiques, l'approvisionnement durable, les procédés de fabrication respectueux de l'environnement, la protection de la biodiversité et limite les ingrédients pétrochimiques. Très utilisé pour les crèmes solaires minérales naturelles.
Nature & Progrès	Association Nature & Progrès (France).	L'un des référentiels écologiques les plus exigeants. Il impose l'utilisation d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, interdit de nombreuses substances synthétiques et intègre des exigences relatives à la biodiversité, aux emballages et aux produits de protection solaire.
Protect Land + Sea (PL+S)	Haereticus Environmental Laboratory (HEL).	Label spécifiquement conçu pour les crèmes solaires et produits de soin. Garantit que les produits ont été évalués et ne contiennent pas les substances figurant sur la liste HEL, notamment celles associées à des impacts négatifs sur les récifs coralliens et les écosystèmes aquatiques.
Nordic Swan Ecolabel	Écolabel officiel des pays nordiques.	Inclut les crèmes solaires dans son référentiel cosmétique. Fixe des exigences strictes concernant les substances dangereuses, les perturbateurs endocriniens, les PFAS, l'écotoxicité, la biodégradabilité, les matières premières renouvelables et la circularité des emballages.
Écolabel européen (EU Ecolabel)	Commission européenne et organismes nationaux compétents.	Couvre les produits solaires et évalue leurs impacts environnementaux sur l'ensemble de leur cycle de vie. Exige une faible toxicité pour les milieux aquatiques, des ingrédients biodégradables, des restrictions sur les perturbateurs endocriniens, les PFAS, les microplastiques et certains filtres UV, ainsi que des critères relatifs aux emballages.
EWG VERIFIED®	Environmental Working Group (EWG).	Programme de transparence et de sécurité des ingrédients largement reconnu en Amérique du Nord. Exige la divulgation des ingrédients et le respect de critères stricts en matière de sécurité chimique et de protection UVA/UVB. Constitue un repère utile pour les consommateurs, sans être pour autant un écolabel au même titre que COSMOS ou l'Écolabel européen.



Sports for Nature

Sports for Nature » est une initiative conjointe de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), du Comité international olympique (CIO), du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), du Secrétariat de la Convention sur la diversité biologique et de la fondation Dona Bertarelli Philanthropy. Elle vise à mettre en œuvre des actions transformatrices en faveur de la nature par le biais du sport, d'ici 2030 et au-delà, afin de permettre au sport de défendre la nature et de contribuer à sa protection et à sa restauration. Elle propose un plan d'action destiné au monde du sport – à tous les niveaux – pour accélérer les initiatives en faveur de la nature et inciter d'autres acteurs à agir.

Pour plus d'informations et pour savoir comment devenir membre, rendez-vous sur www.sportsfornature.org