SkinSavvy

skinsavvy.fr · checklist gratuite

Routine et repères skincare

Crème solaire, ordre des soins, exfoliation, conservation : les repères chiffrés des guides SkinSavvy, à cocher.

La crème solaire

Guide : skinsavvy.fr/guides/creme-solaire-quantite-spf

- [ ] Visage : environ **2 ml**, soit **deux doigts**. Les SPF sont testés à **2 mg/cm²**, on en met souvent 0,5 à 1 mg/cm². Un tube de 50 ml qui dure six mois : pas assez.
- [ ] SPF 15 ≈ **93 %** des UVB filtrés, SPF 30 ≈ **97 %**, SPF 50 ≈ **98 %** : du 30 au 50, les UVB qui atteignent la peau sont réduits de moitié environ. « Écran total » n'existe pas.
- [ ] Logo **UVA dans un cercle** : protection UVA d'au moins **un tiers du SPF**.
- [ ] Renouveler **toutes les 2 h** en exposition et après baignade, transpiration ou serviette. « Résistant à l'eau » = **40 min** d'immersion (**80 min** pour « très résistant »).
- [ ] Hiver en ville : un **SPF 30** suffit si vous sortez peu. Montagne et neige : **SPF 50 ou 50+**.
- [ ] Zones oubliées : oreilles, cou et décolleté, dos des mains, paupières, lèvre inférieure, cuir chevelu.

L'ordre des soins

Guide : skinsavvy.fr/questions/ordre-application-soins-matin-soir

- [ ] Matin : nettoyage doux → sérum → crème → **protection solaire en dernier** → maquillage.
- [ ] Soir : démaquillage → nettoyant doux → actif (rétinoïde, acide) **sur peau sèche** → crème. Les huiles en fin de routine.
- [ ] Quelques minutes d'attente seulement avant un rétinoïde ou un acide, et avant le maquillage sur la crème solaire. Les « 20 minutes » après une vitamine C ne sont pas étayées.

L'exfoliation

Guide : skinsavvy.fr/questions/a-quelle-frequence-exfolier-son-visage

- [ ] **1 à 3 fois par semaine** pour la plupart des peaux, en commençant par **une**. Peau sensible : une fois ou moins. Gommage à grains : **une fois maximum**, sans frotter.
- [ ] Acide et rétinoïde : **pas le même soir** au début. On alterne les soirs, avec des soirs de repos.
- [ ] Rosacée, eczéma : avis d'un dermatologue avant toute exfoliation. Au moindre signe d'irritation, espacer.

Conserver ses produits

Guide : skinsavvy.fr/questions/que-signifie-le-pictogramme-pot-ouvert

- [ ] Pot ouvert « **12M** » = **12 mois** d'utilisation après la première ouverture. Noter la date d'ouverture au feutre.
- [ ] Jeter si l'odeur, la couleur ou la texture change, ou si les phases se séparent, même avant la date.
- [ ] Ranger à l'abri de la chaleur et de la lumière ; pompes et tubes plutôt que pots pour les produits sensibles.
- [ ] Parfum : pas dans la salle de bain (**30 °C et près de 100 % d'humidité** après la douche). Dans un placard sombre et sec : **3 à 5 ans** après ouverture. Ni voiture, ni réfrigérateur.

Pour aller plus loin : les guides du site

/guides/creme-solaire-quantite-spf Crème solaire : pourquoi vous n'en mettez probablement pas assez

/guides/choisir-creme-solaire-visage Comment choisir une crème solaire visage : SPF, filtres et texture

/questions/quel-spf-en-hiver Quel SPF en hiver ?

/questions/ordre-application-soins-matin-soir Dans quel ordre appliquer ses soins, matin et soir ?

/questions/combien-de-temps-attendre-entre-deux-soins Combien de temps faut-il attendre entre deux soins ?

/questions/a-quelle-frequence-exfolier-son-visage À quelle fréquence exfolier son visage ?

/questions/exfoliant-et-retinoide-le-meme-soir Peut-on utiliser un exfoliant et un rétinoïde le même soir ?

/questions/que-signifie-le-pictogramme-pot-ouvert Que signifie le pictogramme du pot ouvert sur les cosmétiques ?

/guides/conserver-ses-parfums Conserver ses parfums : l'erreur qui coûte des centaines d'euros

Certains liens du site sont affiliés : le site peut toucher une commission, sans surcoût pour vous.

Document informatif : il ne remplace pas l'avis d'un dermatologue. Une lésion qui change, saigne ou ne guérit pas se montre sans attendre. Repères tirés des pages du site, consultées en octobre 2026 ; la page en ligne fait foi si elle a été mise à jour.