

# Bronzage en cabine :

## Vrai ou Faux ... Les idées reçues ?

L'été arrive avec les suppléments et dossiers spéciaux consacrés à la préparation de la peau au soleil. Pour vous permettre d'avoir une vision plus réaliste, le SNPBC a produit un Livre blanc sur le thème "mythes et réalités sur l'exposition au soleil et aux UV en cabine".



**D**ans ce livret, le SNPBC s'est appliqué à recenser et à compiler toutes les études réalisées ces dernières années sur les méfaits et les bienfaits du soleil sur la peau qu'il soit naturel ou en cabine.

Nous vous listons ci-dessous quelques exemples d'idées reçues que vous pourrez découvrir de manière détaillée et argumentée dans le Livre blanc intitulé "UV Naturels ou en cabine, ennemis pour qui ?"

### Le bronzage en cabine crée une dépendance aux UV :

#### ◀ FAUX ▶

Il ne faut pas abuser du rayonnement UV naturel ou artificiel, mais prendre le soleil sans en abuser est très bon pour la santé et le moral. L'exposition aux UV contribue, entre autres bénéfiques, à la production d'endorphine B par l'organisme et procure une sensation de bien-être.

Au cours des dernières années, les dermatologues ont soutenu que la production de bêta-endorphines cause une réaction d'accoutumance au bronzage, un peu comme l'alcool ou le tabac. Mais une description plus précise du rôle des bêta-endorphines a permis de conclure que les humains ont besoin du soleil pour rester en bonne santé, et que les endorphines sont un moyen utilisé par Mère Nature pour attirer les humains vers le soleil.

La récente étude américaine publiée par l'université d'Albany est assez incroyable et n'a absolument rien de scientifiquement défendable : 421 étudiants interrogés par questionnaire, sur ces 421 étudiants, 50 % font 23 séances/an, soit 1,9 fois par mois en moyenne.

Est-ce de l'addiction ? Évidemment non, pas à ces faibles doses ! Le questionnaire aboutirait à 30,6 % des adeptes des cabines UV déclarant que leurs séances de bronzage permettent d'améliorer leur teint, mais aussi de se détendre, d'améliorer leur humeur et de se sociabiliser.

Ce phénomène est parfaitement connu depuis de nombreuses années. L'endorphine produite sous les effets des UV naturels ou artificiels agit sur les neurones sensoriels et crée un sentiment de bien-être, et les endorphines sont bonnes pour l'organisme. Elles procurent sensation de bien-être, plaisir, calme et sérénité, réduction du stress et de l'anxiété, atténuation de la douleur et provoquent désirs et sentiments amoureux.

### Une séance de bronzage est aussi dangereuse que 3 heures de soleil sous les tropiques :

#### ◀ FAUX ▶

L'éclairement total reçu par la peau en 3 heures sous le soleil des Tropiques est 10 fois supérieur à celui reçu en 20 minutes d'exposition en cabine !

### Des expositions prolongées et intensives au soleil ou dans une cabine de bronzage peuvent être dangereuses pour les peaux claires :

#### ◀ VRAI ▶

C'est incontestable pour le soleil. S'exposer de façon excessive peut engendrer des lésions cutanées permanentes et graves. A l'inverse, en cabine de bronzage, le risque du coup de soleil est éliminé, dans le cadre du respect des recommandations

d'utilisation. L'exposition est donc beaucoup plus sécurisée que sur une plage. Avec un résultat beaucoup plus rapide.

#### **Les UV en cabine ne préparent pas la peau au soleil :**

##### ◀ FAUX ▶

Il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que l'utilisation des cabines de bronzage prépare bel et bien la peau avant une exposition au soleil. En faisant des séances de bronzage en cabine pendant une à deux semaine(s) avant le départ en vacances l'épiderme génère un facteur protecteur qui aide à protéger des coups de soleil sur le lieu de vacances. La peau est déjà brunie et n'est plus aussi sensible grâce au facteur protecteur naturel qu'elle a généré.

#### **Le soleil en cabine est plus nocif que le soleil naturel :**

##### ◀ FAUX ▶

En cabine les rayons les plus nocifs sont filtrés. Pour obtenir le même résultat esthétique que 20 minutes en cabine UV, il faudrait s'exposer environ 1 heure et demie au soleil des plages du sud de la France, mais le risque de brûlure serait alors multiplié par 12 !

#### **Pratiquer des séances de bronzage en cabine augmente le risque de cancer cutané :**

##### ◀ FAUX ▶

Aucun chercheur n'a jamais démontré qu'une exposition sans brûlure aux UV naturels ou artificiels présentait un risque

particulier de maladie de la peau. En particulier, aucune étude n'a jamais démontré que le bronzage en cabine (sans brûlure) présentait un risque accru pour aucune maladie. L'ensemble des données disponibles dans le dernier rapport du Centre International de Recherche sur le Cancer ne lie pas de manière substantielle les équipements de bronzage en cabine avec un risque accru de mélanome.

Ce que l'on devrait dire au public c'est que des coups de soleil répétés peuvent être dangereux, et c'est la raison pour laquelle les UV, naturels ou non, sont classifiés comme agent cancérigène.

#### **Les appareils de bronzage UV permettent la synthèse de la vitamine D :**

##### ◀ VRAI ▶

Même s'ils n'ont pas été conçus à l'origine pour cela, comme ils émettent des UVB, les appareils de bronzage permettent la synthèse de la vitamine D, et donc de contribuer à une exposition saine et raisonnée tout au long de l'année.

Et pour conclure :

#### **La réglementation française n'est pas suffisamment stricte :**

##### ◀ FAUX ▶

La France bénéficie depuis 1997 de la réglementation la plus stricte au monde pour le bronzage en cabine et le SNPBC s'en félicite. Cette réglementation a permis d'écarter l'ensemble des sujets qui pourraient rencontrer d'éventuels

problèmes de santé liés à l'utilisation des bancs solaires.

Cette réglementation, entre autres points :

- définit un rayonnement filtré des appareils avec une puissance limitée pour éviter tout risque d'altération des cellules de la peau,
- interdit l'accès des cabines aux mineurs (qui ont la peau plus fragile),
- définit les règles d'utilisation (port des lunettes obligatoire, photosensibilisation...),
- définit les plans de bronzage maximaux (15 Kj/m<sup>2</sup>, soit un maximum 33 à 60 séances/an en fonction du type de peau et des durées d'exposition).

Cette réglementation est néanmoins inéquitable puisqu'elle impose d'informer sur les risques potentiels des UV mais interdit aux exploitants de faire état des bienfaits des UV en cabine pour la santé (bienfaits pourtant incontestables scientifiquement) dissimulant ainsi une partie de l'information au public.

Depuis l'annonce du CIRC de Juillet 2009, de nombreux pays étudient la réglementation française pour s'en inspirer. Certains pays sont notamment en train d'interdire l'accès des cabines aux mineurs dont la peau est immature pour filtrer correctement le rayonnement UV. L'Europe étudie une norme sur la limitation du rayonnement qui devrait néanmoins rester plus permissive que ce que la France autorise à ce jour.

Site SNPBC : [www.snpbc.org](http://www.snpbc.org)

