

# Je prends conscience du réel danger d'un bronzage en cabine

**Le site du Docteur Jean-Benoît HIRLEMANN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-benoit.hirlemann](http://www.docvadis.fr/jean-benoit.hirlemann)



Validé par

le Comité Scientifique Dermatologie - vénérologie

**Les cabines de bronzage attirent chaque année de nombreux clients, souvent inconscients du risque qu'ils encourent. Car, bien loin des supposés bénéfiques qu'apporteraient les rayons UV pour préparer la peau au soleil, les cabines de bronzage sont impliquées dans l'augmentation du nombre de mélanomes, les plus graves cancers de la peau.**

## **Quel est le principal danger des cabines de bronzage ?**

Une exposition répétée aux rayons UV, qu'ils proviennent du soleil ou d'une cabine de bronzage, peut entraîner l'apparition d'un mélanome, un cancer de la peau développé à partir des mélanocytes, responsables de notre couleur de peau. Il existe différents types de mélanomes : • les mélanomes cutanés, les plus fréquents • les mélanomes choroïdiens (qui affectent l'œil) • les mélanomes muqueux. Le mélanome cutané est le plus agressif des cancers de la peau : il tue en France plus de 1500 personnes par an. Le mélanome se forme dans environ 70 % des cas sur une peau saine, les autres cas concernant des grains de beauté préexistants. La brûlure solaire, en particulier chez les jeunes enfants ou avant 30 ans, les antécédents familiaux et l'exposition aux UV artificiels (cabines de bronzage) sont les principaux facteurs de risque de mélanome. Aux Etats-Unis, en Europe et en Australie, plus de 10 000 cas de mélanome chaque année seraient attribuables à l'utilisation de cabines de bronzage. Les rayons UV de ces cabines affectent tous les types de peaux, qu'elles soient claires, mates ou foncées. Le port de lunettes protectrices prévient les mélanomes choroïdiens.

□

**Le mélanome est-il le seul risque entraîné par les**

## **cabines de bronzage ?**

L'exposition répétée aux rayons UV produits par les cabines de bronzage peut provoquer un vieillissement prématuré de la peau (rides), des brûlures (coups de soleil), des cataractes (affections de l'œil) ou encore des lucites, petites taches rouges ressemblant à de l'urticaire. En plus de ces conséquences physiques, les cabines de bronzage peuvent avoir des conséquences psychiques voire psychiatriques : il est en effet démontré que le recours au bronzage artificiel peut, dans certains cas, devenir incontrôlable jusqu'à se transformer en une véritable addiction. Cette dépendance aux rayons UV a été particulièrement mise en évidence chez les adolescents et les jeunes adultes utilisateurs de cabines, chez lesquels près d'un tiers manifeste une addiction au bronzage nécessitant, pour certains, une prise en charge psychiatrique. Enfin, l'exposition aux rayons UV est contre-indiquée lors de la prise de certains traitements médicamenteux dits « photosensibilisants ». Cette précaution est valable pour l'utilisation des cabines de bronzage.

□

## **Les cabines de bronzage peuvent-elles avoir des effets bénéfiques ?**

Contrairement à ce qui peut être entendu, les cabines de bronzage n'ont aucun bénéfice sur la synthèse de la vitamine D ou dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Ce sont des rayons bien particuliers, les UVB, qui sont bénéfiques pour la synthèse de vitamine D essentielle à la solidité des os, or les cabines de bronzage n'utilisent quasiment que des UVA. Ces cabines n'offrent de plus aucune protection pour une exposition solaire future. D'une façon générale, mieux vaut éviter d'ajouter des doses d'UV artificiels à celles d'UV naturels que toute personne reçoit et qui suffisent à la synthèse de vitamine D. Certains appareils à UV sont utilisés pour le traitement de plusieurs maladies comme le rachitisme, le psoriasis ou encore l'eczéma. Ces appareils entrent dans le champ de la photothérapie et sont réservés à un usage médical.

□

## **Comment préparer ma peau au soleil sans risques ?**

Pour préparer votre peau au soleil, d'autres solutions que les cabines de bronzage existent. Le plus important est de se découvrir très progressivement lors des premières expositions en période ensoleillée. De toute façon vous bronzeriez... il n'y a aucune urgence à le faire. Une alimentation riche en légumes et notamment en carottes (à haute teneur en bêta-carotène) favorise la préparation de la peau à l'exposition solaire. Il existe également des compléments alimentaires enrichis en antioxydants qui visent à améliorer la qualité du bronzage. L'utilisation d'autobronzant (crème, spray, lingettes...) produit un teint hâlé sans les effets néfastes des rayons UV. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien qui sauront vous conseiller sur ces produits. Mais, attention, teint hâlé n'est pas synonyme de bronzage et il ne protège pas

du soleil. Cette méthode vous aidera peut-être à attendre le bronzage authentique, mais elle ne vous évitera pas les précautions nécessaires contre les effets du soleil.

□

## Que dit la loi française sur les cabines de bronzage ?

Depuis 1997, la France bénéficie d'une réglementation du bronzage en cabine qui vise, entre autres, à empêcher leur utilisation aux personnes qui pourraient rencontrer des problèmes de santé en relation avec l'exposition aux UV. Par ailleurs, cette réglementation mentionne d'autres points :

- elle limite la puissance des appareils pour éviter tout risque d'altération des cellules de la peau,
- elle interdit l'accès des cabines aux mineurs,
- elle définit les règles d'utilisation des machines UV (protection solaire, port de lunettes protectrices...)
- elle détermine 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)
- elle rappelle que les appareils type UV2 et UV4 sont réservés à l'usage thérapeutique, utilisés sur prescription médicale et sous la responsabilité d'un médecin.

Des pays interdisent totalement les cabines à UV. Cette réglementation a été très récemment renforcée par deux arrêtés du 20 octobre 2014 relatifs à la traçabilité et aux contrôles des appareils de bronzage ; et à l'information et aux avertissements destinés aux exploitants et aux utilisateurs d'appareils de bronzage pris en application du décret n° 2013-1261 du 27 décembre 2013 relatif à la vente et à la mise à disposition du public de certains appareils utilisant des rayonnements ultraviolets.

Par ailleurs, un arrêté du 20 octobre 2014, confirmé par le Conseil d'Etat le 27 juillet 2016, impose aux professionnels du bronzage artificiel de mettre en garde leurs clients sur les risques de vieillissement et de cancer de la peau des séances de bronzage artificiel.

En particulier, il est rappelé que l'utilisation des appareils de bronzage est fortement déconseillée aux personnes dont la peau brûle facilement au soleil, ou qui ont des taches de rousseurs (phototypes I et II), et aux personnes ayant eu un cancer de la peau ou une prédisposition à ces cancers. Il est également fortement déconseillé de s'exposer aux appareils de bronzage en cas de prise de certains médicaments.

Cet arrêté insiste sur la nécessité de porter des lunettes de protection, de respecter un délai d'au moins 48 heures entre deux séances, de ne pas s'exposer au soleil et à l'appareil le même jour, et de ne pas appliquer de produits cosmétiques avant les séances visant à "accélérer" ou à "activer" le bronzage.

Ces mises en garde doivent être affichées dans les centres de bronzage, dans les cabines et sur les machines.

L'exposition répétée aux rayons UV produits par les cabines de bronzage augmente fortement le

risque de mélanome, surtout quand cette pratique a eu lieu avant 35 ans. Si tel est votre cas, faites-vous surveiller régulièrement par un dermatologue : plus un mélanome est détecté précocement, plus les chances de guérison sont importantes.

□