



Revue de la Mutuelle Centrale des Finances

Juillet 2004

n° 129

ISSN 1141-4685 Prix 1,14 €

Dossier

*En cabine ou à la plage
méfiez-vous des UV !*

En cabine ou à la plage, méfiez-vous

Envie de soleil ? Pour préparer votre peau au bronzage, éviter les rides précoces et surtout prévenir le redoutable mélanome, suivez les conseils des dermatologues. Aux séances d’UVA en cabine, préférez les balades dans la nature et une alimentation saine.

“Un douloureux souvenir et un début de vacances gâché. Voilà ce qu’il me reste de ma première expérience de bronzage en cabine.” Julie, 22 ans, se souviendra longtemps de la séance de rayons ultraviolets (UV) artificiels qu’elle s’était offerte avant de partir en vacances aux Antilles. Cette vraie blonde aux yeux bleus s’est retrouvée

le corps couvert de cuisantes rougeurs. Toutes les séances de solarium ne sont pas aussi désastreuses, heureusement. Toutefois, à l’unisson avec les membres de l’Académie nationale de médecine⁽¹⁾ et l’Organisation mondiale de la santé⁽²⁾, les dermatologues les déconseillent formellement. Et ils contestent l’idée reçue selon laquelle elles prépareraient en douceur la peau au bronzage.

“C’est faux. Les rayons des cabines UVA sont plutôt pires que ceux

du soleil, souligne le Dr Gérard Rousselet, président du Syndicat national des dermato-vénérologues (SNDV). En effet, ils sont super-concentrés pour que l’exposition soit moins longue et ils s’attaquent au tissu élastique de la peau, précipitant son vieillissement.” De plus, le bronzage acquis lors de ces séances ne protège pas efficacement contre les expositions naturelles ultérieures.

Les rayonnements des centres sont constitués d’UVA.



des UV !

Dans la nature, vous êtes également exposés aux UVB.

“Certaines lampes ne respectent pas totalement les normes et les contrôles officiels sont peu fréquents”, poursuit le Dr Rousselet qui précise que les doses d’UV artificiels se cumulent avec celles du soleil, risquant de déclencher tardivement des cancers de la peau ou mélanomes.

Les chiffres sont inquiétants. Ces cancers augmentent de 5 à 10 % en Europe et aux États-Unis. Des coups de soleil subis dans l’enfance peuvent favoriser leur apparition beaucoup plus tard.

Dans notre pays, environ 7 000 cas de mélanomes sont détectés par an, dont 5 à 6 000 traités à temps guérissent. Pour les autres, c’est trop tard. On déplore actuellement environ 1 000 à 1 200 cas mortels par an.

Alors, que faire pour bien préparer sa peau à l’exposition solaire et, en même temps, soigner sa forme et son moral ? La recette est simple. Profitez des premiers beaux jours pour flâner dans la nature, fréquentez les jardins de votre quartier et prenez régulièrement votre café à une terrasse ensoleillée. Et surtout, veillez à bien manger en privilégiant les aliments antioxydants luttant contre les radicaux libres responsables du vieillissement : fruits et légumes frais riches en vitamines A, C et E, poissons et fruits de mer, riches

Réglementation : une fausse impression de sécurité

Si, malgré tout, vous envisagez de faire quelques séances de bronzage artificiel, nous vous conseillons de consulter un dermatologue avant. Il pourra vous en dissuader si, par exemple, vous avez de nombreux grains de beauté ou une peau claire qui bronze difficilement. Tous les centres de bronzage et les instituts de beauté exploitant des cabines de bronzage doivent respecter une réglementation qui date de 1997. Les solariums sont interdits au moins de 18 ans et ils ne doivent pas être en “self-service”. En juin 2003, une enquête menée par *Que Choisir ?*, le magazine de l’Union fédérale des consommateurs (UFC), auprès de 450 établissements montrait que, malheureusement, bien peu de professionnels respectaient ce texte.

De son côté, l’Académie nationale de médecine fait remarquer que cette réglementation, qui semble donner une sorte de bénédiction officielle à ces pratiques, est susceptible de donner une fausse impression de sécurité aux consommateurs.

Les professionnels réunis au sein du Syndicat national des professionnels

du bronzage en cabine (SNPBC) redoublent donc de précautions pour informer leurs clients et leur permettre de s’assurer du sérieux de l’établissement qu’ils ont choisi de fréquenter. Lors d’une première visite, le conseiller doit identifier votre type de peau, s’informer de vos antécédents en matière de bronzage et des éventuels médicaments que vous prenez. Afin de prévenir toute réaction allergique, il doit vous énumérer les agents photosensibilisants contre-indiqués. Le professionnel devra vous fournir des lunettes protectrices spéciales “UV” obligatoires et insister pour que vous les portiez. Il vous orientera vers un appareil et vous conseillera un temps d’exposition correspondant à votre pigmentation actuelle. Jamais plus de 10 minutes pour une première séance. Les séances doivent être espacées d’au moins 48 heures. Enfin, la liste des médicaments prohibés doit être affichée à l’accueil et dans les cabines ainsi que l’attestation que le personnel a suivi le cours de formation reconnu par le SNPBC.

N. A.

en sélénium, un oligo-élément. Et si vous souhaitez faire une cure de compléments alimentaires présentée comme une préparation de la peau au bronzage, sachez que ces produits ne préservent pas des coups de soleil et n'atténuent pas les effets dangereux des UV. Enfin, pour la plage, choisissez bien l'indice de votre crème solaire, avec l'aide de votre pharmacien : de 20, pour les peaux mates à 50-60 pour les peaux très claires. Renouvelez-en l'application toutes les deux heures au minimum, car même si vous ne vous baignez pas, la transpiration l'élimine. Évitez les expositions au soleil au moment où il est le plus dangereux, c'est-à-dire entre 11 h et 16 h.

Nadine Allain

(1) Rapport de l'Académie nationale de médecine du 1^{er} avril 2003 intitulé *Exposition aux rayons ultraviolets artificiels à des fins esthétiques*.
Site internet : www.academie-medicine.fr

(2) Dans le cadre de son programme Intersun, l'OMS, Organisation mondiale de la santé (World Health Organisation = WHO) étudie les effets des rayons UV sur la santé et l'environnement. Elle déconseille l'usage des solariums pour des raisons esthétiques.
Site Internet : www.who.int

Puvathérapie : une utilisation désormais limitée

Certains dermatologues se refusent même désormais à utiliser la puvathérapie. "Puva" signifie "psoralène ultraviolet A". Ce traitement consiste à exposer le patient aux rayons UVA dans une cabine spéciale uniquement à usage médical, deux heures après lui avoir fait absorber des psoralènes, médicaments qui donnent une photosensibilisation contrôlable.

Les cabines sont équipées d'un minuteur qui calcule précisément le temps d'exposition avec la dose de rayonnement.

On soigne ainsi des maladies comme le psoriasis, l'eczéma,

le vitiligo, les allergies au soleil et les débuts de cancer cutané. "Or, indique le Dr Rousselet, au bout de 20 ou 30 ans d'utilisation de ce traitement, les dermatologues se sont aperçus que certains des patients ainsi soignés présentaient des carcinomes (cancers de la peau) sur des zones non exposées au soleil, comme les parties génitales. Ils soupçonnent la puvathérapie d'être à l'origine de ces affections." Pour éviter le cumul des rayonnements, les praticiens interrogent désormais leurs patients, avant d'entreprendre ce type de traitement, pour savoir s'ils ont déjà été soumis aux UVA. Ce qui montre bien que ceux-ci ne sont pas complètement anodins !

N. A.



L'abc des UV

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil, qui correspondent à des radiations de longueur d'onde comprise entre 190 et 400 nanomètres (nm), sont subdivisés en trois classes : les UVC de 190 à 280 nm (longueur d'onde qui n'atteint pas la Terre étant totalement absorbée par la couche d'ozone stratosphérique), les UVB de 280 à 320 nm et les UVA de 320 à 400 nm.

(Source : CNRS)