

Bronzage artificiel

ATTENTION DANGER

Les adeptes du bronzage en cabine sont de plus en plus nombreux.

La pratique est pourtant risquée et, dans un rapport de 2003, l'Académie de médecine l'a même carrément déconseillée.

De fait, les enquêtes montrent que les UV artificiels multiplient par deux le risque de cancer de la peau.

Ils sont plus dangereux parce qu'ils sont plus puissants que ceux émis par le soleil et qu'ils se cumulent à ceux-ci.

Par ailleurs, l'information du public laisse à désirer. Ainsi, contrairement à ce que dit la publicité, le bronzage en cabine ne prépare pas la peau au soleil et ne protège pas non plus des coups de soleil.

Prudence donc :

Ne dépassez pas les dix séances dans l'année (les forfaits qu'on vous propose vous obligent souvent à en faire plus), d'une durée de 15 à 20 minutes au maximum, protégez vos yeux avec des lunettes et faites-vous suivre par un dermatologue.

Les solariums sont interdits au moins de 18 ans.



Vos infos
prévention



Le soleil

Bronzage et protection



Vos infos prévention, document proposé par :



Quelle crème solaire choisir ?



Un seul critère doit guider votre choix :
l'indice de protection (IP)

Les autres indications :
 («haute protection», «écran total»,
«protection UVA») ne servent à rien.

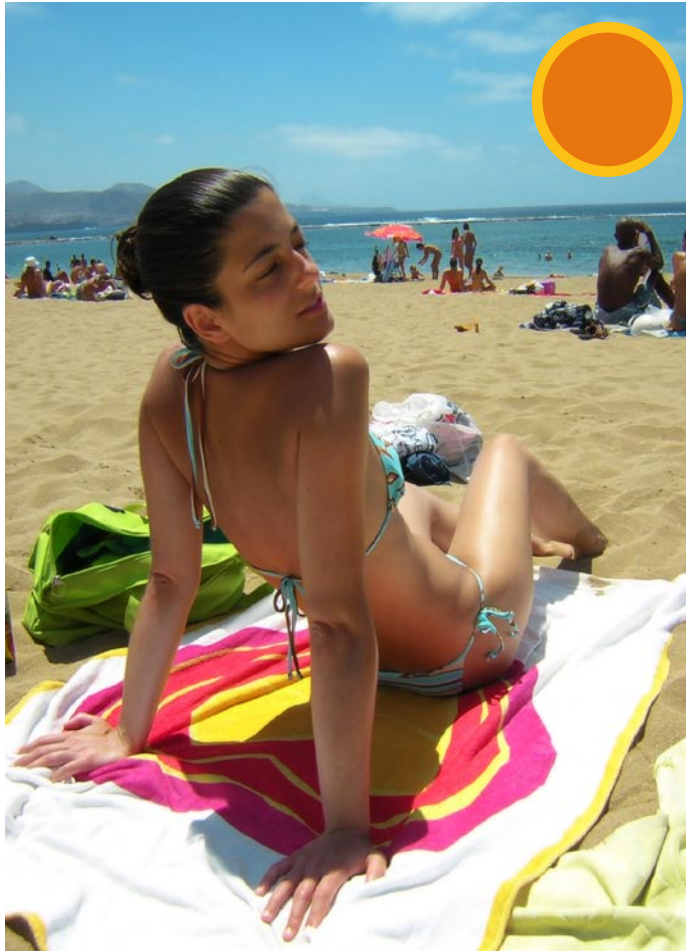
L'IP correspond au temps nécessaire pour
brûler.

Exemple : si vous faites partie de ceux qui
attrapent un coup de soleil au bout de trente
minutes sans protection, un indice 10 signifie
qu'il vous faudra trois cents minutes, soit cinq
heures, pour obtenir le même coup de soleil
avec une crème.

Le minimum recommandé pour tout type de
peau est de 25.

Renouvelez l'application toutes les deux heures
en n'oubliant pas les oreilles, les lèvres, le cou,
mais aussi le dessus des pieds.

Bronzage et protection



Autobronzant en crème ou en gelules

Utiles ou pas ?

Les autobronzants sont bien tolérés mais,
sous forme de crème, pour que l'effet
soit réussi, ils doivent être appliqués bien
uniformément sur une peau lisse.

Les pilules à bronzer, à base de bêta-carotène
(vitamine A), de vitamine E et d'huile de
burrache, donnent un teint hâlé au bout
d'un mois environ.

Respectez les doses prescrites (2 à 4
gélules par jour) : si vous les augmentez,
vous risquez d'avoir une peau orange et des
troubles de la vision.

Que vous utilisiez la crème ou les gélules, ne
faites pas de séances d'UV ou de bronzette
en même temps :

votre peau a beau être colorée,
elle n'est pas protégée.

