

Pour un bronzage sage

Guide pour un utilisateur averti de banc solaire





C'est surtout durant les longs mois d'hiver que le manque de soleil incite les amateurs de soleil à aller le chercher ailleurs ou à s'offrir des séances de banc solaire. Même si les risques d'une exposition excessive au soleil sont bien connus, trop de personnes ne les prennent pas encore suffisamment au sérieux.

Ces risques ne sont pourtant pas à sous-estimer ! Bien que cela ne soit pas toujours visible, les rayons ultraviolets (UV) peuvent en effet endommager fortement la peau. A un point tel que les dégâts sont parfois irréversibles ! Il est donc capital de «bronzer malin», que ce soit au soleil ou sur un banc solaire.

Pour vous assurer une meilleure protection, la législation sur les bancs solaires a été renforcée conformément à la réglementation européenne. Les modifications sont d'application dans tous les centres de bronzage de Belgique depuis le 1^{er} août 2008.

Ainsi, le responsable de l'accueil est obligé de déterminer votre type de peau.

La durée, l'intensité et la fréquence de vos séances de banc solaire doivent y être adaptées.



Les jeunes de moins de 18 ans et les personnes à peau de type 1 ne peuvent plus avoir accès au banc solaire. Les autres doivent attendre au moins 48 h après leur première séance avant de retourner sur le banc. Ils doivent ensuite espacer d'au moins 24 h les séances suivantes.

Les normes de rayonnement des lampes ont elles aussi été modifiées. L'intensité du rayonnement des bancs solaires et les bronzeurs de visage incorporés est désormais limitée à 0,3 W/m² maximum. Ceci correspond en réalité à un indice solaire UV 12, comparable au rayonnement du soleil dans les pays tropicaux. Il se peut donc qu'à durée de séance égale, vous paraissiez moins bronzé qu'auparavant.

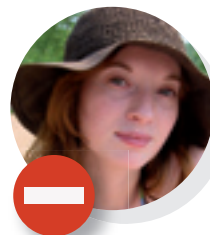
Ne compensez pour autant pas cela en vous protégeant moins du soleil ! Continuez à utiliser une crème solaire à facteur de protection suffisamment élevé. Tenez compte de l'intensité du soleil, surtout l'été. Déjà dans le cas d'un soleil d'indice UV 5 ou 6, les personnes à peau de type 1 et 2 doivent être très prudentes. Et à partir d'un indice UV 7, tout le monde doit prendre les mesures nécessaires pour bien se protéger du soleil : éviter de s'exposer pendant les heures de midi, porter des vêtements adaptés et appliquer régulièrement et en quantité suffisante de la crème solaire.



Quel type de peau avez-vous ?

La sensibilité aux rayons UV dépend de votre type de peau. On distingue 6 types de peau. Chez nous, ce sont les peaux de types 2 et 3 qui sont les plus fréquentes.

Type de peau 1



Peau très claire
Souvent, taches de rousseur
Cheveux roux ou blonds clairs
Yeux bleus

Brûle très vite
Ne bronze pas

Type de peau 4 (type méditerranéen)



Peau généralement hâlée
Cheveux foncés
Yeux foncés

Brûle rarement
Bronze très facilement

Type de peau 2



Peau claire
Cheveux blonds
Yeux gris, verts ou bruns clairs

Brûle vite
Bronze difficilement

Type de peau 5 (type asiatique)



Peau foncée
Cheveux foncés à noirs
Yeux foncés

Brûle rarement
Bronze très facilement

Type de peau 3



Peau légèrement hâlée
Cheveux châtain clair à bruns
Yeux plutôt foncés

Brûle parfois
Bronze facilement

Type de peau 6 (type noir-africain)



Peau très foncée
Cheveux noirs
Yeux foncés

Ne brûle presque jamais
La peau devient plus foncée

Prenez soin de votre peau !



Nous ne pouvons pas vivre sans soleil.

Sa lumière et sa chaleur procurent un bien-être indispensable. Mais un excès de soleil fait plus de mal que de bien à votre corps.

La lumière du soleil est bonne pour le moral. Les rayons UVB¹ stimulent en outre la production de vitamine D par la peau, vitamine qui combat notamment l'ostéoporose. Inutile toutefois de rester des heures au soleil : 15 minutes de lumière du jour sur le visage et les mains assurent une production suffisante de vitamine D.

Au-delà, la peau ne produit plus de vitamine D, tandis que les risques liés aux rayons UV augmentent.

Certes, les bébés, les personnes à la peau très foncée et celles qui sortent peu en journée de chez elles (malades de longue durée, travailleurs de nuit...) courent un risque de carence en vitamine D. Mais dans tous ces cas, des compléments de vitamine D constituent un meilleur remède que le soleil.

L'excès de soleil présente de nombreux risques. Ainsi, une exposition

¹ Voir page 8 «Quelle différence y a-t-il entre soleil et banc solaire ?» ...

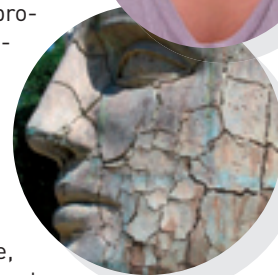
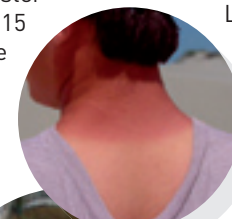
excessive aux UV accélère le vieillissement et le flétrissement de la peau. Elle peut également abîmer les yeux (inflammation ou cataracte, par exemple).

Plus vous vous exposez aux UV, plus vous augmentez votre risque de développer un cancer de la peau, comme un mélanome malin par exemple dont le nombre de cas ne cesse d'augmenter depuis plusieurs dizaines d'années. Les victimes sont surtout de jeunes adultes.

Les personnes à peau sensible courent non seulement un plus grand risque de coup de soleil, mais aussi de cancer de la peau. Plus la peau est claire, plus il faut se protéger du soleil.

De même, le risque de cancer de la peau augmente avec le nombre de coups de soleil antérieurs. Ainsi, ceux qui ont été gravement ou souvent brûlés par le soleil dans

leur enfance ont plus de chances de développer plus tard un cancer de la peau.



Les règles du banc solaire



Mieux vaut limiter la dose totale de rayons UV à laquelle on s'expose. Si vous faites malgré tout du banc solaire, prenez les précautions nécessaires.

Vous devez y compléter vos coordonnées. Le responsable de l'accueil est tenu de vous informer des dangers de l'exposition aux UV et de déterminer votre type de peau. En signant *tous les deux* ce document, vous attestez que cela a bien été fait.

Si vous faites une cure de banc solaire, il est important de l'adapter à votre type de peau. Dans le centre de bronzage, vous devez pouvoir compter sur un encadrement adéquat par quelqu'un qui a suivi une formation spécifique.

Vous êtes ensuite inscrit dans un registre. Celui-ci servira lors des contrôles auxquels l'exploitant peut s'attendre pour vérifier qu'il respecte bien la réglementation.

Le responsable de l'accueil déterminera ensuite la durée et la fréquence de vos séances en fonction de votre type de peau. Attention, les jeunes de moins de 18 ans et les personnes à peau de type 1 sont interdits d'accès au banc solaire.

Lors de votre première visite, vous devez recevoir un document reprenant les mises en garde et mesures de précaution obligatoires.

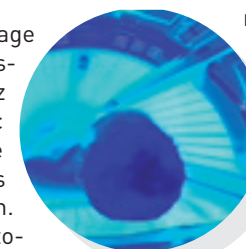


Dans chaque centre de bronzage doivent être affichées des prescriptions bien précises. Respectez-les ! Il est, par exemple, obligatoire de porter des lunettes de soleil pour éviter que les yeux ne soient abîmés par les UV. Il doit y en avoir sur place à votre disposition, gratuitement ou pas. Si vous n'en recevez pas spontanément, demandez-les !



Chaque fois que vous introduisez la carte dans l'appareil, le banc est automatiquement programmé. Sous ces conditions, il vous est permis d'utiliser un tel «self-service».

Les centres de bronzage automatisés dans lesquels vous actionnez vous-même le banc au moyen de pièces de monnaie, sont interdits par la réglementation. Sont en revanche autorisés, les centres de bronzage automatisés où l'usage du banc est personnalisé par une carte magnétique ou un moyen similaire.



Signalons toutefois que dans ce type de centre automatisé doit toujours être affiché un numéro de téléphone auquel il est possible de contacter quelqu'un en cas de question ou de plainte. De même, le responsable de l'accueil doit y être présent au moins 4 jours par semaine et ce, pendant minimum 1 heure.



Sur une telle carte magnétique, l'intensité et la durée des séances sont programmées à l'avance en fonction de votre type de peau et compte tenu de la puissance des lampes.



Une réponse claire

Quelle différence y a-t-il entre soleil et banc solaire ?

Le soleil émet trois types de rayons ultraviolets : UVA, UVB et UVC. Seuls les UVA et UVB atteignent la terre, le reste étant retenu par la couche d'ozone. Le banc solaire émet lui aussi des UVA et des UVB. Les UVA assurent un bronzage rapide et de courte durée, mais ils favorisent le vieillissement et le flétrissement de la peau. Ils peuvent en outre endommager le cristallin. Les UVB assurent quant à eux un bronzage durable mais ils peuvent, à court terme, occasionner des coups de soleil. Le bronzage est en réalité un mécanisme de défense de la peau contre les brûlures du soleil. Mais c'est également un signe que la peau est abîmée et ce, indifféremment que les UV proviennent du soleil naturel ou d'un banc solaire.

Les séances de banc solaire protègent-elles la peau contre les coups de soleil ?



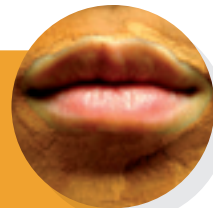
Beaucoup de personnes s'offrent des séances de banc solaire avant de partir en vacances. Elles pensent ainsi mieux armer leur peau contre les rayons du soleil. Toutefois, si le bronzage constitue bien un facteur de défense de la peau

contre les UV, un épaississement temporaire de celle-ci joue également un rôle important à ce niveau. Or, étant donné que cet épaississement est un processus lent, quelques séances de banc ne peuvent suffire : c'est toute une cure de banc solaire qui serait nécessaire pour améliorer un tant soit peu la protection de la peau contre les brûlures ultérieures. Cependant, n'oubliez pas qu'en multipliant les séances de banc solaire, vous abîmez davantage votre peau puisque celle-ci est davantage exposée aux UV. Mieux vaut donc simplement protéger convenablement votre peau pendant les vacances.

Les auto-bronzants sont-ils une alternative inoffensive ?

Il existe une vaste panoplie de crèmes et comprimés pour brunir sans soleil.

Contrairement aux crèmes auto-bronzantes, certains comprimés peuvent être nocifs. Les crèmes solaires et les laits corporels qui contiennent des pigments donnent eux aussi un petit hâle à la peau. Continuez néanmoins à vous protéger suffisamment !



Les 10 commandements du bronzage



- 01 Moins de 18 ans ? Accès interdit au banc solaire ! Une exposition intensive aux rayons ultraviolets (UV) durant la jeunesse peut en effet favoriser le développement ultérieur d'un cancer de la peau.
- 02 Vous avez une peau de type 1¹? Le banc solaire vous est également interdit. Evitez également une trop longue exposition au soleil.
- 03 Si vous avez une maladie de la peau ou une prédisposition héréditaire aux mélanomes malins, évitez le banc solaire.
- 04 Protégez vos yeux des rayons UV en portant des lunettes solaires. Portez toujours de telles lunettes lorsque vous faites du banc solaire. Fermer les yeux ne suffit pas !
- 05 Ne mettez ni parfum, ni déodorant, ni crème de jour, ni maquillage lorsque vous allez au soleil. Sous l'effet des rayons UV, ces produits peuvent en effet déclencher des réactions allergiques, qui peuvent même laisser des traces permanentes sur votre peau.
- 06 Si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin ou pharmacien s'ils contiennent des substances qui, combinées au soleil, peuvent occasionner une allergie cutanée ou des brûlures plus rapides. Si c'est le cas, demandez-lui également s'il vaut mieux adapter, réduire ou stopper vos séances de bronzage.
- 07 Respectez la durée et la fréquence des séances qui vous ont été recommandées dans votre centre de bronzage.
- 08 N'allez pas au soleil juste après une séance de banc solaire. Après votre première séance, attendez au moins 48 h avant de retourner sur le banc et laissez ensuite chaque fois minimum 24 h entre deux séances.
- 09 Si, après une séance de bronzage, vous présentez une réaction allergique, une inflammation ou une brûlure sérieuse, consultez votre médecin.
- 10 Exposez-vous au soleil avec modération! Un excès de rayons UV est nocif, qu'ils proviennent du soleil ou d'un banc solaire...

¹ Voir page 4 « Quel type de peau avez-vous ? »...

Plus d'informations ?

Vous pouvez obtenir plus d'informations directement :



- sur <http://economie.fgov.be>
- via info.produitsconsommateurs@economie.fgov.be
- auprès du numéro gratuit : **0800 120 33**
Contact Center du SPF Economie

Cette brochure a été réalisée avec la collaboration de Test-Achats et de la Belgian Tanning Federation.

Editeur responsable

Lambert VERJUS
Président du Comité de direction
Rue du Progrès, 50
1210 BRUXELLES

S4-08-0110/0445-08-01

Dépot légal : D/2008/2295/74