Le bronzage et ses effets sur votre santé

ENJEU

Les plus récentes données scientif ques démontrent qu'aucun bronzage n'est sécuritaire ou sain, qu'il résulte du soleil ou d'un lit de bronzage. Il est important d'éviter la surexposition aux rayons ultraviolets A et B qui peut causer des coups de soleil, endommager vos yeux et avoir d'autres effets sur la santé, comme accroître le risque de cancer de la peau.

Santé Canada déconseille l'utilisation d'équipement de bronzage (surtout si vous avez moins de 18 ans). Si vous désirez néanmoins vous faire bronzer sous le soleil ou une lampe solaire ou dans un lit de bronzage, vous devez connaître les risques et faire ce qu'il faut pour vous protéger.

LES RAYONS ULTRAVIOLETS ET LE BRONZAGE

Les rayons ultraviolets (UV) sont un type de lumière invisible émise par le soleil et certains types de lampes (comme celles des lits de bronzage et les lampes solaires). Il existe quelques différences entre les rayons ultraviolets A (UVA) et les rayons ultraviolets B (UVB), notamment en ce qui concerne leur pénétration des couches de la peau, mais ils sont tous deux émis par le soleil et les lampes solaires. Or, y être surexposé présente des risques pour la santé.

On compte beaucoup de modèles d'ampoules à ultraviolet destinées à l'équipement de bronzage. Comme leur intensité et les quantités de rayons UVA et UVB qu'elles produisent varient d'un modèle à l'autre, le temps maximal d'exposition aux lampes solaires dépend largement de la force et du type des émissions ultraviolettes que produisent les ampoules utilisées. Une lampe solaire peut émettre de 10 à 15 fois plus de rayons UVA que le soleil !

Les lampes solaires et les lits de bronzage qu'on retrouve au Canada sont assujettis au règlement d'application de la *Loi sur les dispositifs émettant des radiations*, du gouvernement fédéral. Ce règlement comporte de nombreuses prescriptions de sécurité, telles l'apposition d'étiquettes de mise en garde. Recherchez ces étiquettes, car elles vous informent des dangers de l'exposition aux rayons UV. Plus vous vous exposerez aux rayons UV, plus les risques sont grands.

L'exposition aux rayons UV fait bronzer la peau. Peut-être trouvez-vous qu'un bronzage vous fait paraître en santé ; en fait, le bronzage est le signe que votre peau est déjà endommagée par les UV. La croyance voulant que se faire bronzer dans un lit de bronzage avant de voyager vers une destination-soleil offre une protection contre les coups de soleil est aussi très répandue. En fait, la protection qu'offre un bronzage obtenu à l'aide d'un lit de bronzage est très limitée.

Les rayons UV peuvent parfois être bénéf ques. Ils peuvent tuer certains germes

et traiter des problèmes de peau (comme le rachitisme, le psoriasis, l'eczéma, la jaunisse, le lupus vulgaire et le vitiligo). Toutefois, le traitement aux UV de ces maladies doit se faire sur l'avis d'un médecin.

LES RAYONS UV ET LA PRODUCTION DE VITAMINE D

Un bienfait fréquemment cité des rayons UV est la production de vitamine D par le corps après l'exposition. Cela dépend de divers facteurs, comme la saison, votre âge, la pigmentation de votre peau et l'utilisation d'écran solaire. Aucune étude ne s'est encore penchée sur la possibilité que la production de vitamine D causée par des rayons UV augmente les risques de cancer de la peau.

À cause de l'inquiétude que suscite le lien entre l'exposition aux UV et le cancer de la peau, les recommandations nutritionnelles formulées concernant la vitamine D supposent une exposition minimale au soleil. Ces recommandations s'appliquent donc aux personnes qui ne s'exposent pas au soleil. On retrouve aussi la vitamine D dans le poisson, les œufs, les aliments enrichis (comme le lait et la margarine) et les suppléments vitaminiques. Si vous avez des questions au sujet de la vitamine D, consultez votre professionnel de la santé.

LES RISQUES DU BRONZAGE POUR LA SANTÉ

Les personnes qui se font bronzer sous le soleil ou qui utilisent des lits de bronzage ou des lampes solaires s'exposent aux coups de soleil. La rougeur de la peau, signe de l'inf ammation, est causée par une surexposition aux rayons UV, surtout aux UVB. Un coup de soleil peut survenir immédiatement dans les cas graves, ou dans les 24 heures suivant l'exposition.

Si les yeux ne sont pas protégés durant le bronzage, la surexposition aux rayons UV peut causer des lésions passagères, mais douloureuses, appelées photokératite et photoconjonctivite. La surexposition aux rayons UVB serait notamment liée à l'apparition de cataractes, opacif cations du cristallin pouvant entraîner la cécité, d'un ptérygion, d'une photokératite (ophtalmie des neiges) ou d'une photoconjonctivite.

Le bronzage peut aussi avoir des effets à plus long terme sur la santé. La peau exposée aux rayons UV peut vieillir prématurément et devenir plus vulnérable à l'apparition de cancers. Le risque de cancer de la peau augmente avec l'exposition accumulée aux rayons UV. Des études scientif ques montrent que l'exposition aux rayons UV affaiblit le système immunitaire. L'organisme aurait plus de diff cultés à combattre les maladies graves, comme le mélanome malin, un type grave de cancer de la peau. On sait que l'exposition accumulée aux rayons UV augmente les risques de cancer de la peau et entraîne d'autres conséquences néfastes sur la santé. Selon les études, les gens ayant subi de fréquents coups de soleil graves durant leur enfance sont plus susceptibles de développer un cancer de la peau.

Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) signale que l'utilisation fréquente d'équipement de bronzage (une fois par semaine pour une personne de 20 ans) double les risques de développer un cancer de la peau non mélanocytiques avant 45 ans. Récemment, le groupe de travail de l'Organisation mondiale de la santé a changé la classif cation de l'utilisation d'appareils de bronzage par émission de rayons UV, la faisant passer de *cancérogène probable* au Groupe 1, *cancérogène pour les humains*, soit le même groupe que le tabagisme.

RÉDUIRE LES RISQUES

L'exposition aux rayons UV, que ce soit par le soleil ou au moyen d'équipement de bronzage, présente beaucoup plus de risques que d'avantages pour la santé.

Lorsque vous vous exposez aux rayons UV du soleil, recherchez de l'ombrage, portez des vêtements protecteurs et utilisez un écran solaire, surtout entre 11 h et 16 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus dommageables. Encouragez les enfants à adopter des comportements sécuritaires et donnez l'exemple en évitant de vous faire bronzer.

De nombreux facteurs entrent en ligne de compte dans la décision d'utiliser une lampe solaire. Par exemple, les personnes à la peau claire ou ayant des antécédents de coups de soleil sont plus à risque d'éprouver des problèmes de santé.

Certains médicaments ou cosmétiques peuvent aussi rendre la peau plus sensible aux rayons UV. Avant d'utiliser une lampe solaire, discutez de vos facteurs de risque personnels avec un professionnel de la santé. Santé Canada déconseille l'utilisation d'équipement de bronzage, surtout pour les personnes de moins de 18 ans.

Si vous décidez néanmoins d'utiliser de l'équipement de bronzage, vous réduirez les risques en prenant les précautions suivantes :

- Lisez la mise en garde de l'étiquette apposée sur la lampe solaire ou le lit de bronzage et suivez attentivement les directives.
- Si vous allez au salon de bronzage, discutez avec l'opérateur de votre sensibilité et de la facilité avec laquelle votre peau bronze ; il pourra vous recommander un temps et une fréquence d'exposition.
- Ne dépassez pas la durée de la séance d'exposition recommandée pour votre type de peau.
- Prévoyez au moins 48 heures entre chaque séance de bronzage. Votre peau aura ainsi la chance de réparer les lésions causées par les rayons UV.
- Portez toujours le dispositif de protection des yeux recommandé pour le type de lampe que vous utilisez.
- Assurez-vous de la présence d'une barrière physique, comme une feuille d'acrylique translucide, entre vous et la lampe solaire. Vous éviterez ainsi le risque de brûlure.
- Signalez toujours à l'opérateur l'apparition de réactions indésirables (comme un coup de soleil ou des démangeaisons). En cas de coups de soleil graves, consultez un professionnel de la santé.
- Procurez-vous un exemplaire du document *Lignes directrices pour les propriétaires, les opérateurs et les usagers de salon de bronzage*, préparé par Santé Canada, et lisez-le attentivement. Il contient de nombreux renseignements qui vous aideront à vous protéger.

Et n'oubliez pas : moins vous vous exposez au rayons ultraviolets, mieux c'est pour votre santé.

VOTRE SANTÉ ET VOUS

RÔLE DU GOUVERNEMENT DU CANADA

Santé Canada analyse et gère les risques liés aux rayons UV et sensibilise le public à leurs effets nocifs. Santé Canada réglemente les lampes solaires, s'assure que l'équipement est conforme à la *Loi sur les dispositifs émettant des rayonnements*, en plus de publier ses *Lignes directrices pour les propriétaires, les opérateurs et les usagers de salons de bronzage*.

L'Agence de la santé publique du Canada surveille le cancer au Canada, les tendances et les facteurs de risque, met au point des programmes de sensibilisation et mène des recherches pour évaluer les risques liés à l'environnement et aux comportements humains.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Section sécurité au soleil du site de Canadiens en santé : www.canadiensensante.gc.ca/init/sun-soleil/index-fra.php
- Agence de la santé publique du Canada Cancer de la peau avec présence de mélanome : www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cancer/cancer_peau_melanome-melanoma_skin_cancer-fra.php
- *Votre santé et vous* – articles sur la Prudence au soleil : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/alpha-fra.php#p
- Section sur les produits de bronzage du site de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/cosmet-person/cons/tanning-bronzage-fra.php
- Section sur le rayonnement ultraviolet du site de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index-fra.php
- La vitamine D et le calcium : Révision des apports nutritionnels de référence de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php
- Section sur le soleil et les rayons UV du site de la Société canadienne du cancer : www.cancer.ca/Canada-wide/Prevention/Sun%20and%20UV.aspx?sc_lang=fr-ca

POUR L'INDUSTRIE ET LES PROFESSIONNELS

- Section Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation – Lasers et électro-optique : www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/hecs-dgsesc/psp-psp/ccrpb-bpcrpcc_laser-fra.php
- Agence de la santé publique du Canada, Surveillance des maladies en direct : www.phac-aspc.gc.ca/dsol-smed/index.php

RESSOURCES CONNEXES

- Pour vous renseigner sur les aliments, la santé et les produits de consommation : Canadiens en Santé : www.canadiensensante.gc.ca
- Pour plus d'articles sur la santé et la sécurité, consultez *Votre santé et vous* : www.sante.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer sans frais le 1 866 225-0709 ou le 1 800 267-1245 ATS*

Original : septembre 2012
© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2012
Catalogue nº : H13-7/112-2011F-PDF
ISBN nº : 978-1-100-97848-2

Canada