

Les dangers du bronzage artificiel

Se prémunir contre les risques liés à l'exposition aux UV de source artificielle



La surexposition aux rayonnements ultraviolets naturels et artificiels constitue un facteur de risque majeur dans le développement des cancers de la peau. Dans un contexte d'accroissement du nombre de mélanomes cutanés et d'augmentation de la fréquentation des cabines de bronzage artificiel, l'Agence a réalisé et contribué à plusieurs travaux sur ces questions. Le point sur ce sujet et sur quelques idées reçues quant au bronzage artificiel.

La surexposition aux rayonnements ultraviolets naturels et artificiels représente un facteur de risque majeur dans le développement des cancers de la peau (mélanomes et carcinomes cutanés). L'évolution ces 30 dernières années de la pratique du bronzage est reliée à une augmentation forte des cancers cutanés, le nombre de mélanomes ayant plus que triplé dans la période 1980-2005. Parallèlement, cette tendance s'est accompagnée d'une augmentation de la fréquentation des cabines de bronzage, ce dernier étant considéré dans notre société comme un atout esthétique et un symbole de bonne santé.

Quels sont les risques liés à l'exposition aux ultraviolets ?

Qu'ils soient d'origine naturelle ou artificielle, les rayonnements UV sont dangereux pour la peau (coups de soleil, vieillissement accéléré de la peau, cancers cutanés - mélanome -, etc.) et l'œil (dégénérescence maculaire de la rétine, cataracte précoce, etc.).

Les appareils de bronzage par ultraviolets émettent deux types de rayonnements : les UVA et les UVB (voir encadré).

L'exposition aux UVA et UVB provoquent des lésions sur l'ADN pour des doses inférieures à celles déclenchant le coup de soleil. En outre, les appareils de bronzage en France étant

riches en UVA et pauvres en UVB, l'utilisateur peut ressentir, à tort, un sentiment de sécurité dû à l'absence de coup de soleil.

En juillet 2009, le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) a classé l'ensemble du spectre UV (UVA, UVB, UVC) ainsi que les appareils de bronzage comme « cancérogène certain pour l'Homme ».

Le bronzage artificiel et le risque de cancer

Le bronzage artificiel augmente les risques de cancer cutané

Les doses d'UV reçues dans les cabines de bronzage s'ajoutent à celles des expositions aux UV naturels, augmentant ainsi le risque de cancer cutané. Les données épidémiologiques montrent que le fait d'avoir été exposé au moins une fois dans sa vie à un appareil émettant des UV artificiels entraîne une augmentation de 15 % du risque de développer un mélanome cutané. Par ailleurs, le risque de mélanome augmente de 75 % quand l'utilisation d'appareils de bronzage artificiel débute avant l'âge de 35 ans [Circ, 2007]. En France, les cabines UV sont responsables de 19 à 76 décès annuels par mélanome cutané [cf. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, Invs, mai 2012].

Le bronzage artificiel n'a pas d'effet protecteur prouvé sur certains cancers non cutanés

À ce jour, les études épidémiologiques disponibles ne permettent pas de démontrer un effet protecteur de l'exposition solaire sur certains cancers non cutanés (sein, côlon, prostate).

Bronzage artificiel et le soleil

Le bronzage artificiel est présenté à tort comme plus sécurisé que l'exposition au soleil

L'utilisateur peut ressentir à tort un sentiment de sécurité car cette technique est moins fréquemment associée à l'apparition d'un coup de soleil et n'entraîne pas de sensation de chaleur. Si bien que lors d'expositions prolongées aux UV artificiels, des accidents de brûlures cutanées (pouvant s'étendre à 90 % de la surface corporelle) ont été rapportés.

Le bronzage artificiel ne permet pas de préparer efficacement la peau au soleil

La pigmentation acquise après exposition aux cabines UV n'est pas associée à un épaissement de l'épiderme. Elle ne constitue donc pas une protection efficace vis-à-vis des expositions ultérieures au soleil et peut même donner, à tort, un sentiment de sécurité incitant les utilisateurs à ne plus respecter les principes de prévention solaire adéquats.

Le bronzage artificiel accélère, à long terme, l'apparition de signes de vieillissement cutané

L'exposition répétée aux UV (solaires et artificiels) s'accompagne, après 10 à 20 ans, de l'apparition de taches, de rides et d'un amincissement de la peau. Cet effet est d'autant plus marqué pour les expositions artificielles car il est attribuable en très grande partie aux UVA qui pénètrent plus profondément dans la peau.

Attention aux idées reçues !

Le bronzage artificiel ne peut pas être utilisé pour lutter contre la dépression saisonnière

Les bienfaits du soleil sur le moral et son rôle positif pour la prise en charge de la dépression saisonnière (luminothérapie) relèvent exclusivement de la lumière visible. L'allégation selon laquelle le bronzage artificiel pourrait être utilisé contre la dépression saisonnière ne repose sur aucun fondement scientifique.

Le bronzage artificiel ne peut pas être utilisé comme source de vitamine D

Etant donné le potentiel cancérogène avéré des UV artificiels, la fréquence des effets secondaires à très court terme et la possibilité d'apport en vitamine D par voie orale, l'utilisation de cabines UV pour couvrir les besoins physiologiques en vitamine D pour la population générale ne peut se justifier. Pour un individu à peau claire, une exposition au soleil de midi pendant 5 à 10 minutes, 2 à 3 fois par semaine, des avant-bras et du visage, est suffisante pour produire lors d'une journée ensoleillée la vitamine D nécessaire à l'organisme.

Pour toutes ces raisons, il est fortement conseillé de ne pas s'exposer aux UV artificiels. En France, cette pratique est interdite aux mineurs depuis 1997.

*Sources Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire
de l'alimentation, de l'environnement
et du travail*