

# Cabine UV : coup de soleil, dangers, faut-il les éviter ?

Article mis à jour le 07/06/22 12:31

Partager sur

**Le bronzage en cabine à UV comporte des risques sanitaires sérieux : endommagement et vieillissement prématuré de la peau, cancer de la peau, affections des yeux. C'est permis en France mais très réglementé et fortement déconseillé par la plupart des organismes sanitaires. Tour des risques.**



## SOMMAIRE

### Définition : c'est quoi une cabine UV ?

*"Une cabine UV est une cabine qui est équipée de lampes qui émettent un rayonnement UV artificiel"* informe Pierre Césarini, Directeur de l'association Sécurité Solaire, Centre collaborateur de l'OMS pour l'éducation solaire. Ces cabines émettent très essentiellement des UVA et très peu d'UVB. *"Les UVA ont plutôt un effet bronzant et les UVB ont plutôt pour effet de brûler et d'épaissir la peau. Les UVB sont plus cancérigènes que les UVA qui le sont cependant aussi"*. En moyenne, le rayonnement solaire se répartit entre 90% d'UVA et 10% d'UVB. *"Les UV artificiels sont constitués eux de 99% d'UVA et de 1% d'UVB"* explique notre expert.

**Hormis dans un contexte médical, il ne peut y avoir d'indication à "faire des UV".**

### Quelles sont les indications d'une séance d'UV ?

Hormis dans un contexte médical, il ne peut y avoir d'indication à "faire des UV". Les cabines UV dans les centres de bronzage exposent aux UV artificiels dans un but esthétique. On les appelle cabines de bronzage. A savoir : les appareils de type UV 1 sont réservés à **un usage professionnel dans le domaine de l'esthétique ou du loisir**. Leur vente est interdite, ainsi que leur usage chez des mineurs. Les appareils de bronzage de type UV 2 et UV 4 sont

réservés à l'**usage thérapeutique sous contrôle médical**. Les appareils de type UV 3 peuvent être mis en vente ou à la disposition du public sous réserve de l'interdiction de vente et de mise à disposition des mineurs.

## Quels sont les dangers d'une cabine à UV ?

"Ces cabines n'émettent certes presque que des UVA mais, pour que les personnes bronzent rapidement, la puissance des lampes est extrême, de l'ordre de 10 fois la puissance du rayonnement émis par le soleil. Cela explique la dangerosité de ces cabines de bronzage" alerte notre interlocuteur. Ces rayonnements à forte intensité équivalent à l'exposition à un soleil tropical sans protection solaire. "La fréquentation de cabines de bronzage augmente de façon certaine le risque de cancers" informe Pierre Césarini.

## Y a-t-il un risque de coup de soleil ?

"**Oui**, car à ces niveaux de puissance, les UVA peuvent largement brûler la peau" répond Pierre Césarini. Vous ne ressentez pas de sensation de chaleur mais vous pouvez cependant avoir des coups de soleil. En outre, la pigmentation acquise après exposition aux cabines UV n'est pas associée à un épaissement de l'épiderme comme après une exposition au soleil et ne protège donc que **modérément votre peau du soleil** lors des expositions ultérieures. Les rayonnements UV ont d'autres effets néfastes sur la peau :

- **Le vieillissement de la peau** est quatre fois plus rapide avec les lampes de bronzage qu'avec le soleil.
- Les UV sont aussi dangereux **pour les yeux** (inflammation de la cornée et cataracte).
- Des effets indésirables locaux peuvent survenir en cas de prise de certains médicaments (**antibiotiques, somnifères, antidépresseurs, antiseptiques locaux ou généraux**), et d'application de certains cosmétiques.
- Les UV peuvent aussi avoir un effet préjudiciable **sur le système immunitaire**.



### Coup de soleil : durée, traitements, cloque, le soulager

Si le soleil est bon pour le moral, pas question de sacrifier la protection de la peau face aux UV ! Comment éviter la brûlure d'un coup de soleil ? Quels remèdes pour le soulager ? Faut-il mettre de la Biafine ? Que faire en cas de cloques ? Combien de temps dure-t-il ? Conseils de dermatologue.

## Y a-t-il un risque de cancer avec les cabines à UV ?

**43 % des cas de mélanomes chez les jeunes sont attribués à une utilisation des cabines de bronzage avant l'âge de 30 ans.**

Les rayonnements UV artificiels sont classés **cancérogènes** certains pour l'Homme par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) depuis 2009. De nombreuses études ont

montré que l'exposition aux UV artificiels augmentait **de façon significative le risque de cancer**, notamment de **mélanome cutané**. Le risque de cancer induit par les UV concerne **tous les types de peau** même si certains sont plus à risque. En France, on estime que **43 % des cas de mélanomes chez les jeunes sont attribués à une utilisation des cabines de bronzage avant l'âge de 30 ans**. (Source Anses 2022).



## Cancer de la peau : cause, symptôme, traitement, à quel âge ?

Près de 80 à 90.000 nouveaux cas de cancer de la peau, dont 7 000 nouveaux cas de mélanomes, sont diagnostiqués chaque année en France. Carcinomes basocellulaire, épidermoïdes, mélanomes... Quels sont plus graves ? A quoi ressemble un cancer de la peau ? Le point avec la dermatologue Anne-Marie Provensal.

## Précautions : comment utiliser une cabine UV sans risque ?

*"Il n'est pas possible d'utiliser les cabines de bronzage de cabine sans risque"* alerte Pierre Césarini. Même une séance d'UV artificiels augmente le risque de cancer. Bien évidemment, plus on fait de séances d'UV artificiels et plus le risque est majoré. Il est conseillé d'**enlever tous les cosmétiques bien avant l'exposition et de n'appliquer aucun produit sur la peau** avant la séance de bronzage. *"Il est formellement déconseillé d'appliquer des crèmes pour accélérer le bronzage car cela augmente la sensibilité de la peau"* précise Pierre Césarini qui explique aussi que mettre une crème filtrant les UV ne sert à rien. **"Autant faire une séance d'UV plus courte"**.

## Combien de séances d'UV maximum ?

Il n'existe pas de dose d'UV artificiels sans risque. Les instances sanitaires sont formelles : **il ne faut faire aucune séance d'UV artificiels**. Les personnes qui veulent absolument se rendre dans des cabines UV doivent impérativement espacer les séances suffisamment en respectant **un délai de 48 heures minimum entre deux séances**. Il est aussi essentiel de ne pas dépasser la durée d'exposition prévue en fonction de votre type de peau et de ne pas s'exposer au soleil et aux lampes d'un appareil de bronzage le même jour. Rappelons cependant que même en respectant le respect des recommandations concernant la durée, les intervalles et les distances d'exposition à la lampe, cela n'enlève pas les risques inhérents à la pratique des UV artificiels, en particulier **le risque de cancers cutané et oculaire**.

## Faut-il mettre des lunettes de protection ?

**Les lunettes de protection fournies par l'institut doivent systématiquement être utilisées.**

Les lunettes de protection fournies par l'institut doivent systématiquement être utilisées. Elles ne constituent cependant pas une protection efficace à 100%. *"Ces lunettes sont en effet juste*

*des coques qui font le tour de l'œil. Elles ne protègent pas le pourtour des yeux qui est une zone sensible et est donc agressé par les UV artificiels"* informe Pierre Césarini qui souligne que le pourtour des yeux est une zone particulièrement concernée par les cancers cutanés.

## Quelle tenue pour faire des UV ?

"Moins on expose sa peau aux UV, mieux c'est" résume Pierre Césarini. Alors, mettez au moins **un maillot de bain 2 pièces** pour protéger les zones fragiles. "Les zones de peau qui ne sont pas exposées de façon chronique au soleil, comme les fesses, sont moins pigmentées et plus fines et donc plus fragiles" explique le directeur de l'association Sécurité Solaire.

## Quelles sont les contre-indications d'une cabine à UV ?

**Les personnes avec la peau très blanche, cheveux roux ou blonds, yeux bleus/verts, souvent des taches de rousseur et qui ont des coups de soleil systématiques ne doivent absolument pas utiliser les cabines à UV.**

"Les cabines à UV sont contre-indiqués pour tout le monde", répond Pierre Césarini. Les instances sanitaires et les associations savantes demandent l'interdiction de ces cabines de bronzage pour tous. Les enfants et les adolescents et les personnes de phototype 1 (qui répondent aux caractéristiques suivantes : **peau très blanche, cheveux roux ou blonds, yeux bleus/verts, souvent des taches de rousseur** et qui ont des coups de soleil systématiques et ne bronzent jamais mais rougissent toujours lors de l'exposition au soleil) ne doivent absolument pas utiliser les cabines à UV pour bronzer.

*Merci à Pierre Césarini, Directeur de l'association Sécurité Solaire*

Sources :

- Cabines de bronzage, DGCCRF février 2022
- Cabines de bronzage : l'Anses rappelle le risque avéré de cancer de la peau, octobre 2018
- Communiqué sur le danger des cabines de bronzage, SFD 2012

**Anne-Sophie Glover-Bondeau** Mis à jour le 07/06/22 12:31