

## Recommandations

### Si vous décidez malgré tout d'aller au solarium, retenez ce qui suit:

- Faites-vous expliquer l'utilisation des appareils.
- Contrôlez les filtres des lampes à haute pression (bronzage du visage, appareils à haute pression) et assurez-vous qu'ils ne présentent pas de défauts, en particulier de fissures, car cela peut entraîner une exposition beaucoup trop importante.
- Avant de vous rendre dans un solarium, n'utilisez pas de produits cosmétiques, parfums, crèmes ou sprays pour le corps le même jour. Ces produits peuvent accroître fortement la sensibilité de la peau au rayonnement UV.
- N'utilisez aucun produit de protection solaire, renforçateur ou accélérateur de bronzage.
- Veillez à ce que votre durée d'exposition soit réglée correctement et ne la dépassez pas, même lorsque votre bronzage est plus marqué. N'utilisez donc pas d'appareils de bronzage à prépaiement si vous ne pouvez pas régler précisément la durée d'exposition.
- Portez toujours des lunettes de protection spéciales et fermez les yeux.

- Si vous ressentez une sensation de chaleur ou si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez immédiatement l'appareil (interrupteur d'arrêt d'urgence).
- Evitez de vous rendre dans un solarium toute l'année. Faites une pause d'au moins une semaine entre deux séances et limitez-vous à trente séances par année, au maximum. Veillez également à ce que le nombre total de séances en solarium et de bains de soleil reste inférieur à cinquante par année.
- L'utilisation d'appareils de bronzage dans un but thérapeutique ne devrait se faire que sous contrôle médical et avec des appareils adéquats.

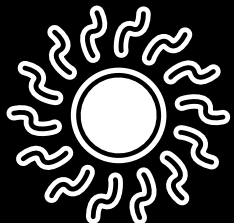
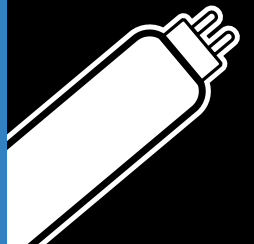
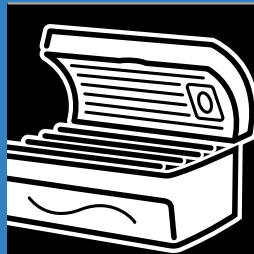
### Informations complémentaires

- Brochure «Solarium», série «Rayonnements et santé» de l'Office fédéral de la santé publique
- Internet: [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

### Commandes

- Brochure «Solarium», numéro d'article 311.324.f, prix: CHF 7.20.
- Exemplaires supplémentaires du présent dépliant, numéro d'article 311.324.1.f, gratuit.  
Par fax: 031 325 50 58  
Par e-mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
Par courrier: OFLC/OCFIM, 3003 Berne

## Vous voulez vous rendre dans un solarium? Savez-vous...



## Savez-vous...

...quel est votre type de peau?

...quelle est votre sensibilité au soleil?

...si vous souffrez d'allergies ou de déficiences immunitaires (sida ou autre)?

### Certaines personnes devraient absolument éviter le solarium. Ce sont notamment...

...les personnes ayant une peau de type I, ainsi que tous les enfants, car leur peau est particulièrement sensible

...les personnes qui souffrent d'une maladie de la peau

...les personnes qui ont beaucoup de taches de vin et qui ont tendance à développer des taches de rousseur

...les personnes qui ont déjà eu beaucoup de coups de soleil (surtout durant leur enfance)

...les personnes dont des membres de la famille ont développé des mélanomes

...les personnes qui prennent des médicaments reconnus comme photosensibilisateurs.

**En cas de doute, il vaut mieux renoncer au solarium, ou consulter un spécialiste (p.ex. un médecin).**

Type de peau	Sensibilité aux UV	Réaction de la peau à l'exposition directe et intense aux UV	Caractéristiques morphologiques fréquentes	Seuil d'apparition de l'érythème (J/m <sup>2</sup> )	Fréquence en Europe centrale
I	très élevée	toujours coup de soleil, jamais de bronzage	cheveux roux, taches de rousseur, peau claire	200	5%
II	élevée	toujours coup de soleil, puis bronzage	cheveux blonds, yeux bleus, peau claire	250	33%
III	moyenne	parfois coup de soleil, toujours bronzage	cheveux châains, teint bronzé	350	50%
IV	faible	rarement coup de soleil, toujours bronzage	cheveux foncés, peau brune	450	12%
V	protection naturelle élevée contre les UV grâce à une pigmentation particulière		p.ex. races asiatiques	–	–
VI	protection naturelle très élevée contre les UV		peau brune foncée à noire, races africaines	–	–

## La peau enregistre chaque exposition au rayonnement UV.

Le bronzage en solarium représente une exposition supplémentaire au rayonnement UV. Même si cette exposition est volontaire, elle n'est pas sans conséquences: elle augmente le risque de cancer de la peau, entraîne un vieillissement prématuré de la peau et peut conduire à des lésions oculaires ainsi qu'à d'autres problèmes de santé.

Notre exposition normale au soleil nous apporte largement le rayonnement UV nécessaire à la production de vitamine D durant toute l'année.

Voulez-vous avant tout vous détendre, ou recherchez-vous un endroit chaud et lumineux durant la saison froide? Alors le solarium n'est pas le bon endroit!

Un sauna, un bain de vapeur, un bain thermal ou en eau salée répondront davantage à vos besoins tout en ménageant votre santé.

**Sur la base d'études réalisées par des groupes d'experts internationaux et par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Office fédéral de la santé publique recommande de renoncer au solarium, si l'objectif est purement esthétique ou cosmétique.**