

Le jeudi 21 fév 2008

Se faire bronzer en cabine avant d'aller dans le Sud?

Louise Labrecque

La Presse

Collaboration spéciale

Question: La semaine prochaine, je vais en vacances au soleil. Est-il vrai qu'aller se faire bronzer en cabine prépare la peau contre les rayons du soleil? - Sonia

Réponse: «Non!» m'a répondu d'emblée le dermatologue Ari Dermijian. «Vous colorez légèrement votre peau, mais il ne faut pas se fier sur ce bronzage pour la protéger. Votre peau aura une protection solaire d'à peine 2 à 3. Et cette différence est mineure. C'est comme si elle n'avait aucune protection», explique-t-il. La concentration de rayons qui traversent aujourd'hui la couche d'ozone est nettement supérieure à celle d'il y a 10 ans à peine. Aussi, rougit-on plus rapidement qu'avant.

Il recommande d'être prudent en vacances. Le soleil est extrêmement fort et mieux vaut se protéger si on ne veut pas gâcher ses vacances. «Allez-y progressivement les premiers jours, dit-il. La meilleure protection demeure le vêtement. Pour la peau exposée, l'application d'une crème protectrice (minimum 15 FPS pour UVA et UVB) se fait aux deux heures et après les baignades. Et n'oubliez pas le chapeau!»

Au salon de bronzage, l'intensité des rayons artificiels est de 5 à 10 fois plus forte que celle du soleil. Selon la sensibilité et la facilité avec laquelle votre peau bronze, on pourra recommander un temps et une fréquence d'exposition. Surtout, ne dépassez pas la durée de la séance. Trop de gens brûlent leur peau après 7 à 10 minutes d'exposition seulement.

Aussi, Santé Canada recommande de prévoir au moins 48 heures entre chaque séance de bronzage. La peau aura ainsi la chance de réparer les lésions causées par les rayons. Car le bronzage est une défense naturelle pour protéger la peau des rayons du soleil. Et les rougeurs sont les signes d'une inflammation. Des coups de soleil peuvent survenir immédiatement ou jusqu'à 24 heures après l'exposition.