

La vérité sur 5 mythes du bronzage

Jennifer Guthrie
27 avril 2009 05:00

L'été qui approche incite plusieurs personnes à se faire dorer sous les rayons de plus en plus chauds du soleil ou sous les lampes solaires des salons de bronzage. Mais avant de s'exposer, mieux vaut s'informer, question d'éviter les mauvaises surprises. Métro s'est entretenu avec Ari Demirjian, dermatologue et professeur associé au Centre universitaire de santé McGill (CUSM), afin de démystifier cinq croyances populaires.

1. Le bronzage artificiel est plus sécuritaire qu'une exposition au soleil.

«Le bronzage artificiel et une exposition au soleil sont sensiblement la même chose. Il est vrai que les rayons artificiels dégagent principalement des UVA, alors que le soleil produit des UVA et des UVB. Mais puisque les deux types de rayons ont été confirmés comme étant cancérigènes, l'un n'est pas plus sécuritaire que l'autre.»

2. Le bronzage artificiel est bon pour préparer la peau avant des vacances au soleil.

«Ce n'est pas vraiment le cas. Les personnes qui bronzent facilement et qui fréquenteraient un salon de bronzage obtiennent au maximum une protection FPS 2 ou FPS 4, ce qui est nettement insuffisant. Même si leur peau est déjà bronzée, ces personnes peuvent facilement brûler au soleil. Elles devront donc, elles aussi, se protéger adéquatement lorsqu'elles seront au soleil.»

3. L'exposition prolongée au soleil est nécessaire pour obtenir un apport suffisant en vitamine D.

«Il a été démontré qu'une exposition au soleil peut augmenter notre apport en vitamine D, mais ce n'est pas la solution idéale. Plusieurs personnes sont sensibles au soleil, soit parce qu'elles ont le teint pâle, soit parce qu'elles consomment des antibiotiques qui rendent leur peau sensible ou, pour les femmes, parce qu'elles utilisent des contraceptifs oraux. Il est donc plus sécuritaire de prendre des suppléments de vitamine D que de s'exposer inutilement au soleil.»

4. Manger des aliments qui contiennent de la carotène et de la vitamine E favorise le bronzage.

«Des études ont été faites sur le sujet, et il a été démontré que de tels aliments n'améliorent pas la qualité du bronzage et n'offrent aucune protection supplémentaire. Il est vrai, cependant, qu'une personne qui consommerait beaucoup de bêta-carotène verrait son teint changer, mais son teint deviendrait orangé, et non bronzé.»

5. Il est impossible de devenir accro au bronzage.

«Certains experts croient qu'on peut développer une addiction au rayonnement, qu'il soit naturel ou artificiel. On ne sait pas encore très bien si tout le monde peut développer une telle dépendance, mais des études devraient bientôt s'intéresser à la question.»



Certains mythes concernant le bronzage sont tenaces.

Métro