

# ELLE

**18**  
LOOKS  
MODE QUI  
ANNONCENT LE  
PRINTEMPS

**2€**

# ELLE

**ASTRO  
DINGO**  
TOUS LES  
FANTASMES  
2012

**QUELLE HEURE FAUT-IL  
METTRE SA CRÈME OU  
ALLER SA GYM ?  
ÉCOUVREZ  
VOTRE CHRONO BEAUTÉ**

**IMPLANTS MAMMAIRES  
ET LE SCANDALE CONTINUE**

**HEUREUSE!**  
**AU BOULOT, EN AMOUR ET DANS SA TÊTE**  
**VOTRE PLAN BONHEUR  
POUR PROFITER DE LA VIE**

**CHARPE, DOUDOUNE, GILET**  
**VOTRE MODE D'EMPLOI  
CHIC ET CHAUD**

**UNE ICÔNE D'AVANT-GARDE**  
**COMMENT BARDOT LIBÈRA LA FEMME**

**ÉCU "MA MÈRE A FLASHÉ  
SUR MON AMOUREUX"**

**CUISINE FACILE**  
**10 RECETTES PLEINE FORME**



**VANESSA PARADIS**  
**"JOUER, C'EST MA THÉRAPIE"**

01648-3445 - F: 2,00 €



HEBDOMADAIRE. 6 JANVIER 2012  
FRANCE METROPOLITAINE 2 €. DOM avion 4,70 €. BEL 2,30 €. CH 4,50 FS. A 4 €. AND 2 €. CDN \$ 5,25. D 4 €. ESP 3,30 €. FIN 5,50 €. GR 4,20 €. IRL 4,40 €. ITA 3,30 €. LUX 2,30 €. MAR 30 DH. NC 1 200 F. CFP. NL 4,20 €. POL. FR 1 400 F. CFP. PORT cont 3,30 €. TUN 4,20 DT. USA \$ 5,25.

## UV : FAUT-IL ARRÊTER ?

Pour faire face à la grisaille et avoir bonne mine, une solution : les cabines de bronzage. Mais est-ce bien raisonnable ?

### QU'EST-CE QU'UNE « PERSONNE À RISQUE » ?

Le risque de cancer de la peau dépend des caractéristiques de l'individu. Son phototype varie de 1 à 6 selon la couleur des cheveux, des yeux et la capacité à bronzer (une personne très pâle, aux cheveux blonds, aux yeux bleus et qui a du mal à bronzer doit, par exemple, bannir les cabines UV). Les antécédents personnels et familiaux de cancer, le fait d'avoir été ou non fortement exposé au soleil pendant l'enfance et, enfin, la présence d'un grand nombre de grains de beauté sur le corps et le visage font également pencher la balance.

### QUE DIT LA LOI ?

L'accès des centres de bronzage en France est réglementé par un décret de 1997. Il établit le port obligatoire de lunettes de protection, interdit l'accès aux mineurs et recommande un temps maximal. Si le Syndicat national des professionnels du bronzage en cabine considère cette réglementation comme « la plus protectrice du monde », celle-ci reste laxiste par rapport aux recommandations des dermatologues.

### Les UV ont-ils des bienfaits ?

Une séance est une parenthèse qui permet de répondre à un critère esthétique et social. Une peau bronzée est synonyme de corps en bonne santé et permet de ne pas abandonner les couleurs vives même en plein hiver. L'effet « bonne mine » procure un bienfait psychologique. Mais si on a longtemps cru que les UV artificiels pouvaient être source de vitamine D en hiver, l'Institut national du cancer (Inca) vient d'affirmer le contraire, réitérant ses mises en garde contre ce type de pratique. En cas de carence avérée, l'Inca préconise plutôt une supplémentation orale.

### Quels sont les risques d'une exposition aux UV ?

« Ils se situent à deux niveaux, explique le dermatologue Patrick Moureaux\*. D'abord, succomber au plaisir ressenti sous les UV et tomber dans une spirale consumériste et, dans un deuxième temps, voir apparaître les effets délétères : photo-vieillesse, voire cancers cutanés. » Or, une étude récente réalisée par le département dermatologique de Harvard

démontre que ces risques évoluent proportionnellement au temps passé sous les UV.

### Sachant cela, jusqu'où peut-on aller ?

L'écueil est d'abuser des rayons ultraviolets. Mais la question de la « dose raisonnable » reste encore difficile à établir. Si de nombreux dermatologues déconseillent le moindre accès aux UV, d'autres considèrent que dix séances par an peuvent constituer un maximum. D'autant qu'il est impossible de faire une généralité sans connaître le phototype du consommateur d'UV (lire encadré). La solution est donc, au moins, de respecter les règles des centres de bronzage, au mieux de consulter son dermatologue pour établir son niveau de risque.

### Les UV artificiels sont-ils moins dangereux que le soleil ?

« C'est ce que pensent de nombreux patients », déplore Patrick Moureaux. Or, le Centre international de recherche sur le cancer a mis en évidence le fait que les personnes s'exposant aux UV artificiels ont un risque de cancer de la peau et de

mélanome plus important que les autres. « Il faut donc mettre fin à cette idée trop répandue car, chaque année, neuf mille nouveaux cas de mélanome sont déclarés en France », renchérit le dermatologue.

### Comment expliquer que certaines personnes deviennent UV addicts ?

L'addiction aux rayons est une addiction comportementale, au même titre que celle à la cigarette ou à l'alcool. « Une personne accro aux rayons ressent, sous les UV, le même plaisir qu'un marathonien en pleine course », illustre Aymeric Petit, addictologue à l'hôpital Bichat, à Paris. La différence est que, dans le running, on libère des endorphines, alors que, dans le bronzage, il s'agit d'opioïdes endogènes. L'effet est le même : amélioration de l'humeur, diminution de l'anxiété, relaxation. D'ailleurs, juste après une séance de bronzage, ces personnes addicts sont apaisées, comme si elles avaient eu leur « dose ». Aux États-Unis, on les appelle « tanorexic ». LISA VIGNOLI

\* Auteur, avec Aymeric Petit, d'un ouvrage sur ce sujet à paraître aux éditions Robert Laffont en mars.

