

Luttez contre la déprime hivernale sans vous exposer au soleil



Dehors, il fait froid. Vous avez le vague à l'âme. Votre peau est blafarde. Vous n'avez pas vu le soleil depuis des mois et vous sentez vraiment que toute cette malbouffe s'accumule sur vos hanches. Vous avez l'impression que la déprime hivernale s'empare profondément de vous.

Pour lutter contre cette dépression passagère, beaucoup de personnes se rendent au salon de bronzage du coin. Les gens qui affichent un corps magnifiquement bronzé aux UV disent qu'ils se sentent mieux, qu'ils semblent en meilleure santé, plus minces et en bonne forme. En outre, les lits de bronzage sont chauds et l'exposition au soleil artificiel peut donner l'impression d'être en vacances pendant un bref instant. Bien qu'un teint caressé par le soleil soit une solution populaire, le bronzage artificiel peut se révéler plus nuisible et nocif que vous l'imaginez.

Les risques du bronzage artificiel

Les lits de bronzage peuvent émettre douze fois plus de rayons UV que le soleil.¹ Les rayons UV, ou radiation ultraviolette, sont une forme d'énergie, produite par le soleil ou les lits de bronzage, qui est constituée de rayons lumineux invisibles. Ces rayons sont très nocifs pour les personnes qui s'y exposent longtemps sans se protéger correctement. Il existe deux types de rayons UV : les ultraviolets A (UVA) et les ultraviolets B (UVB). Bon nombre de salons de bronzage proposent des lits qui

émettent seulement des rayons UVA. Au début, ces rayons à longueur d'onde plus élevée étaient considérés comme moins dangereux que les rayons UVB. Aujourd'hui, les scientifiques pensent que les UVA sont tout aussi nuisibles et dangereux.

Les rayons UVB brûlent uniquement les couches supérieures de la peau, ce qui entraîne un vieillissement prématuré, des rides et des coups de soleil. Le coup de soleil est la conséquence la plus fréquente d'une surexposition aux rayons UVB. Les cellules de la peau sont endommagées quand elles sont exposées à une trop grande quantité d'énergie provenant des rayons solaires. Le corps essaie alors de refroidir la brûlure en envoyant une grande quantité de sang à la zone abîmée. En plus de la douleur, la peau endommagée et brûlée finira par peler et créer des cicatrices disgracieuses, ce qui peut entraîner un vieillissement prématuré et des rides. Autre effet secondaire, les affections oculaires peuvent être graves; elles sont habituellement plutôt douloureuses. Parmi les symptômes, on compte une vision floue et une cécité temporaire. Une exposition prolongée peut causer des cataractes et de graves troubles de la vue. Comme si ces effets secondaires n'étaient pas suffisants, l'exposition aux rayons UVB augmente les risques de contracter deux cancers de la peau : le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire.²

Les rayons UVA sont différents des rayons UVB, car ils pénètrent les couches profondes de la peau et endommagent l'ADN. Ensuite, ils affectent les gènes et la croissance générale des cellules cutanées. Si les dommages sont graves, les cellules saines de la peau peuvent

ARTICLE SUR L'AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE · FÉVRIER 2010

se transformer en cellules cancéreuses ou mélanomes. Le mélanome est le type de cancer de la peau le plus dangereux et, à un stade avancé, il peut être mortel.³

Bien que les cas de divers types de cancer soient en baisse ou de moins en moins fréquents, le nombre de nouveaux cas de mélanome augmente.⁴ Le mélanome, autrefois principalement associé aux personnes âgées, touche de plus en plus les personnes âgées de vingt à trente ans, et même les adolescents. Les experts pensent que cette recrudescence est en partie la conséquence des rayons UVA émis par les lits de bronzage, qui sont de plus en plus appréciés par les gens de ces tranches d'âge.

Les solutions

Si vous ressentez une légère dépression pendant l'hiver et que vous avez une véritable envie de soleil, il existe d'autres façons de lutter contre le cafard sans exposer votre peau à une radiation dangereuse.

Dépensez-vous : Si vous n'avez pas le moral, l'exercice physique est une solution pour favoriser un sentiment de bien-être et pour augmenter votre confiance en votre apparence.

N'oubliez pas les vitamines : Si votre régime alimentaire comprend des multivitamines, dont la vitamine D, ainsi que des aliments riches en vitamines, en nutriments et en fibres, vous pourriez bénéficier d'une énergie et d'un bien-être accrus.

Dormez suffisamment : Certaines personnes ont des problèmes de sommeil ou mènent une vie tellement chargée qu'elles ont peu de temps pour dormir. Même si c'est parfois difficile, il est très important d'obtenir assez de repos pour retrouver votre bonne humeur.

Si la dépression ne fait pas partie de vos problèmes et si vous avez juste envie d'avoir un beau bronzage, il existe des moyens simples d'obtenir une peau dorée et éclatante sans avoir recours aux lits de bronzage. Tout un éventail de nouvelles solutions de bronzage améliorées sans soleil est offert, comme des soins en salon de beauté, les douches autobronzantes ou le bronzage au pistolet. Pour un bon rapport coûts-résultats, vous avez le choix de nombreuses crèmes, lingettes, lotions et mousses de grandes marques ou offertes en pharmacie. Elles ont été remarquablement améliorées ces quelques dernières années et elles ne laissent plus une couleur orangée ou des traces sur la peau. Vous pouvez utiliser



la plupart de ces produits dans le confort de votre foyer et vous obtiendrez quand même un magnifique bronzage naturel et uniforme. N'oubliez pas de toujours exfolier votre peau avant d'appliquer un produit autobronzant afin d'optimiser les résultats.

Il existe de nombreuses façons sûres et sans douleur d'obtenir un éclat doré sans s'exposer aux rayons UV néfastes qui risquent d'endommager votre peau. Si vous vous exposez au soleil ou utilisez un lit de bronzage, agissez avec prudence. Appliquez toujours l'écran solaire approprié et protégez vos yeux. Consultez un médecin si vous pensez avoir endommagé votre peau ou votre vue de façon durable.

1. "11th ROC: Ultraviolet Radiation Related Exposures." 27 janvier 2005. U.S. Department of Health & Human Services. 15 avril 2008.
2. http://www.medicinenet.com/skin_cancer/article.htm#tocb
3. <http://www.skincancer.org/Melanoma/>
4. SEER Cancer Statistics Review, 1975-2004 (NCI)