



Comment utiliser  
un solarium ?

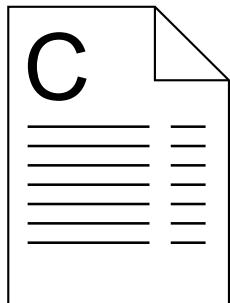
Informations pour  
votre visite  
sécurisée du  
solarium

# Utilisation

1

## Début d'une série de séances

Commencez par le plan spécifique à la cabine. Celui-ci contient toutes les informations importantes.



C = Feuille de la cabine

**A** Lors de la première série de séances, en cas de peau non bronzée: démarrage en position (A)

**B** À partir de la deuxième série, dans le cas d'une peau hâlée: démarrage en position (B)

**48h** Au moins 48 heures de pause entre deux séances d'irradiation



## Avant la séance de bronzage en solarium

### QUI N'EST PAS AUTORISÉ À FRÉQUENTER UN SOLARIUM ?

Les personnes de moins de 18 ans ne sont pas autorisées à fréquenter un solarium. Si vous appartenez à un des groupes à risque suivants, vous ne devez sous aucun prétexte fréquenter un solarium :

- personnes qui souffrent ou ont souffert d'un cancer de la peau,
- personnes présentant un risque accru de cancer de la peau, notamment si :
  - un mélanome malin s'est manifesté chez leurs parents au premier degré,
  - elles ont souffert d'érythèmes solaires à répétition durant leur enfance,
  - elles ont des grains de beauté suggérant un risque accru de développer un cancer de la peau,
- personnes sensibles au rayonnement UV qui :
  - souffrent d'érythèmes solaires,
  - ne peuvent pas bronzer au soleil ou réagissent facilement par un érythème solaire,
  - ont tendance à avoir des taches de rousseur,
  - présentent des zones cutanées avec une décoloration naturelle,
  - sont naturellement rousses,
  - sont traitées pour cause de photosensibilité,
  - prennent des médicaments photosensibles.

→ Des informations complémentaires sont disponibles sur la fiche d'information solarium

### QUE FAUT-IL OBSERVER AVANT UNE SÉANCE DE BRONZAGE EN SOLARIUM ?

Renoncez à des épilations au moins 24 heures avant la séance. Avant la séance, n'utilisez jamais de cosmétiques, de parfums, de crèmes et de sprays pour le corps, ni de déodorants.

### DANGERS ASSOCIÉS À UNE SÉANCE DE BRONZAGE EN SOLARIUM

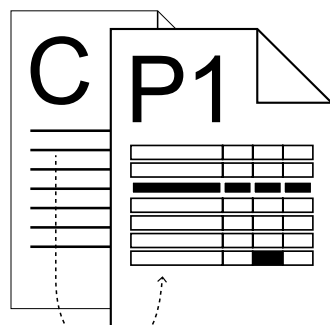
Les solariums émettent du rayonnement dans le domaine UV. Ceux-ci peuvent provoquer des lésions oculaires ou cutanées irréversibles, telles qu'un cancer de la peau ou une opacification du cristallin. L'irradiation UV, en particulier durant la jeunesse, accroît le risque de lésions cutanées à un stade ultérieur de la vie. La peau peut réagir à une irradiation UV excessive par un érythème solaire et un vieillissement cutané prématuré peut survenir, mais aussi un risque accru de développer un cancer de la peau.

En cas de sensibilité individuelle ou de réactions allergiques à l'irradiation UV, contactez un médecin avant la première séance.

2

## Report sur le plan d'irradiation personnel

Lors de chaque séance, reportez la quantité de rayonnement EER et la contribution à la dose annuelle NMSC du plan spécifique à la cabine sur le plan d'irradiation personnel.



P = Plan d'irradiation personnel

● → ● Report de la quantité de rayonnement EER et de la contribution à la dose annuelle NMSC sur le plan d'irradiation personnel

||| La quantité maximale de rayonnement EER d'une série de séances atteint 3000 J/m<sup>2</sup>:



3 sem Au moins trois semaines de pause avant la prochaine séance.



## Lors de la séance de bronzage en solarium

### PROTECTION ET HYGIÈNE

Avant la séance, retirez soigneusement les produits cosmétiques et n'utilisez jamais d'écran solaire ou de produits accélérant le bronzage. Protégez de l'irradiation les zones cutanées sensibles, telles que les cicatrices, les tatouages et les parties génitales et utilisez des lunettes de protection appropriées; celles-ci doivent être mise à disposition par l'exploitant.

Nettoyez la surface du lit de bronzage avant et après la séance avec du désinfectant. Contrôlez à cette occasion que les disques filtrants des lampes à haute pression ne présentent pas de fentes ou de fissures; ces altérations peuvent conduire à une irradiation excessive. Pour la séance, ôtez vos bijoux; ils peuvent conduire à des irritations de la peau, voire des brûlures. Si vous vous sentez mal durant l'irradiation, débranchez immédiatement l'appareil.

Vous trouverez de plus amples informations concernant les dangers et les mesures à prendre sur les affiches placées dans le solarium.

### PLAN D'IRRADIATION PERSONNEL ET PLAN SPÉCIFIQUE À LA CABINE

Utilisez les plans d'irradiation personnels mis à votre disposition afin de pouvoir établir votre quantité de rayonnement EER<sup>1</sup> durant plusieurs séances ainsi que votre dose annuelle NMSC<sup>2</sup>. Reportez à cet effet, lors de chaque séance, les valeurs du plan d'irradiation spécifique à la cabine dans le plan d'irradiation personnel. Les plans d'irradiation spécifiques à la cabine dépendent de l'appareil utilisé et doivent en conséquence figurer de manière bien visible sur chaque appareil.

Réglez le temps pour la 1ère séance de la 1ère série de sorte que la quantité de rayonnement EER ne dépasse pas 100 J/m<sup>2</sup>. Lors de la 2ème séance de la 1ère série, la quantité de rayonnement ERR ne doit pas dépasser 250 J/m<sup>2</sup>. À partir de la 3ème séance vous ne devez pas dépasser 600 J/m<sup>2</sup>.

À partir de la 2ème série de séances, on peut commencer pour la 1ère séance, dans le cas d'une peau hâlée, avec une quantité de rayonnement de 600 J/m<sup>2</sup> (B). Pour une peau non bronzée, commencez de nouveau avec une quantité de rayonnement ERR de 100 J/m<sup>2</sup> (A).

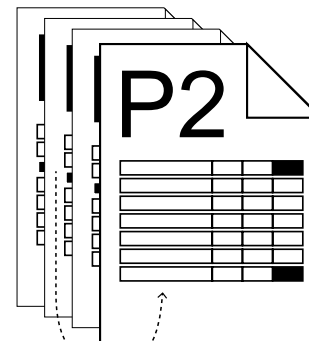
Si, lors d'une série de séances, vous atteignez une quantité de rayonnement EER de 3000 J/m<sup>2</sup>, cessez la fréquentation d'un solarium pour au moins trois semaines.

La quantité de rayonnement EER est totalisée à nouveau sur le plan d'irradiation personnel, c'est-à-dire lors de chaque nouvelle série de séances.

3

## Report sur la prochaine série de séances

Lors d'une nouvelle série de séances, reportez la contribution totale à la dose annuelle NMSC sur le prochain plan d'irradiation personnel (P2).



NMSC Report de la contribution totale à la dose annuelle NMSC sur le nouveau plan d'irradiation personnel

||| La dose annuelle NMSC atteint 25000 J/m<sup>2</sup> depuis le début de la première série de séances.



1 an Pause d'une année à compter du début de la première série de séances.



## Après la séance de bronzage en solarium

### RÉGÉNÉRATION DE LA PEAU

Faites une pause d'au moins 48 heures entre deux séances. Renoncez à des bains de soleil ou à des séances de solarium le même jour. Si, après une irradiation UV, des érythèmes (rougeurs de la peau) apparaissent, suspendez pour au moins une semaine vos séances fixées dans le plan d'irradiation.

En cas de survenance d'effets inattendus, tels que des démangeaisons apparaissant dans les 48 heures après l'irradiation, de tuméfactions persistantes, de plaies sur la peau ou de modifications de grains de beauté pigmentés, contactez immédiatement un médecin.

### SOIN DE LA PEAU

Du fait de l'irradiation, la peau perd beaucoup de son humidité. Ainsi, après une séance, vous devez absolument utiliser une lotion hydratante ou un produit spécial après-soleil. Ceci n'assure pas seulement une hydratation de la peau, mais garantit aussi un bronzage plus durable.

### VITAMINE D

Le rayonnement UV-B contenu dans la lumière solaire produit dans la peau de la vitamine D. Selon l'OMS, le rayonnement UV peut induire des lésions cutanées chroniques ainsi qu'un vieillissement prématuré de la peau, et peut également provoquer un cancer. L'exposition dans un solarium constitue une atteinte UV supplémentaire pour la peau. Durant les périodes de faible ensoleillement, la prise de vitamine D par le biais de denrées ou de compléments alimentaires est à privilégier par rapport à une séance de solarium.

→ Vous trouverez des informations complémentaires concernant la vitamine D dans la fiche technique « Vitamine D et rayonnement solaire ».

<sup>1</sup>Quantité de rayonnement EER : Quantité de rayonnement efficace vis-à-vis de l'érythème.

<sup>2</sup>Dose NMSC : Dose de rayonnement efficace vis-à-vis du développement d'un cancer mélanocytaire de la peau

