

## *Précautions à prendre avant d'utilisé une **cabine UV***

*Vous devez.*

*1*

Porter des lunettes de protection des yeux mises à disposition par le professionnel

Trouver près des machines des avertissements obligatoires affichés c'est à dire des informations sur les précautions d'exposition et les risques liés à l'usage des émetteurs d'UV

*2*

*3*

Respecter ces mises en garde. Par exemple : bien suivre les recommandations concernant la durée, les intervalles et les distances d'exposition à la lampe

Espacer les séances suffisamment en respectant un délai de 48 heures minimum entre deux séances

*4*

*5*

Consulter un médecin si des cloques persistantes, des blessures ou des rougeurs se développent sur la peau, ou en cas d'antécédents de pathologie cutanée.

## Surtout, *vous* ne devez pas !

1

Vous exposer en cas de prise de médicaments susceptibles d'être photo-sensibilisants : au moindre doute, consultez votre médecin avant toute séance

2

Vous exposer au soleil et aux lampes d'un appareil de bronzage le même jour

3

Dépasser la durée d'exposition prévue en fonction de votre type de peau. Attention à votre phototype : plus votre peau et vos yeux sont clairs, plus l'exposition est risquée

### Bon à savoir

- le bronzage artificiel ne prépare pas la peau au soleil ;
- le bronzage artificiel n'est pas bon pour la santé ; il n'évite pas la dépression saisonnière
- le bronzage artificiel ne contribue pas ou peu à la production de vitamine D
- les UV artificiels ne sont pas moins nocifs pour la santé que les UV naturels
- la crème solaire n'est pas suffisante pour protéger la peau
- les peaux noires ou foncées ont également besoin de protection
- une peau bronzée peut toujours attraper des coups de soleil.