



La santé

Bronzage et sécurité

La protection solaire

Les produits de protection solaire (crèmes, gels, huiles ou aérosols) sont des produits cosmétiques destinés à protéger des méfaits des rayonnements ultraviolets du soleil (UVA et UVB) s'ils sont appliqués conformément aux instructions données sur l'emballage.

Il est toutefois faux de croire que ces produits protègent totalement du soleil et permettent de s'exposer plus longtemps. La prudence reste bien sûre de mise, quant à l'heure et à la durée d'exposition.

Les produits de protection solaire

Le bronzage est une réaction de défense de la peau, qui oppose un filtre à la pénétration du rayonnement solaire. Mais ce filtre n'a pas une capacité illimitée.

Le rayonnement solaire est composé, entre autres, de rayons ultraviolets B (rayons UVB) et de rayons ultraviolets A (rayons UVA). Les «coups de soleil» sont principalement causés par les rayons UVB. Les rayons UVA sont, quant à eux, responsables du vieillissement prématuré de la peau. Bien que les rayons UVB constituent le facteur principal des cancers de la peau, les rayons UVA jouent un rôle non négligeable dans leur apparition.

Protection contre les rayons UVB

Le facteur de protection solaire (FPS) ou indice de protection (IP) est un critère essentiel de choix. Il correspond à l'effet retardant du produit par rapport à l'agression du soleil.

La catégorie du produit suivie d'un chiffre correspondant au « facteur de protection solaire (FPS) » permet d'en évaluer l'efficacité. Plus le FPS est élevé et plus l'action de photo-protection est élevée.

La Commission européenne a proposé de regrouper les facteurs de protection solaire pour ne conserver que 8 chiffres différents sur les étiquettes.

L'étiquetage des produits solaires

La Commission européenne a défini dans une recommandation de 2006 la règle d'étiquetage des crèmes solaires. Des allégations comme «écran total» ou «protection totale» ne devraient plus être utilisées. Bien que fréquentes, elles sont fausses, car aucun produit solaire n'offre une protection totale contre les rayonnements ultraviolets.

Les consommateurs doivent pouvoir compter sur des informations claires et précises afin d'opérer des choix éclairés.

Le tableau ci-après précise les correspondances entre les catégories indiquées, les anciens et les nouveaux facteurs de protection solaire.

Catégorie	Nouveau facteur de protection solaire (FPS)
Faible protection	6
	10
Protection moyenne	15
	20
	25
Haute protection	30
	50
Très haute protection	50+

Protection contre les rayons UVA

Un nouveau logo (ci-dessous) proposé au niveau européen :



Ce logo n'étant pas obligatoire, d'autres mentions ou indications relatives à la protection contre les rayons UVA pourront apparaître sur les emballages de ces produits.

L'utilisation des produits de protection solaire

Le syndicat national des dermatologues a édité un livret sur les 10 précautions à prendre contre les méfaits du soleil :

- la meilleure protection est vestimentaire pour tous (et spécialement les enfants) : chapeau, lunettes de soleil, t-shirt ;
- les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil directement ;
- les coups de soleil sont dangereux, surtout chez l'enfant ;
- évitez l'exposition directe entre 11 et 15 heures ;
- l'exposition solaire doit être progressive ;
- le sable, la neige, l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau ;
- votre protecteur solaire, anti UVB et anti UVA, doit être renouvelé toutes les 2 heures et après chaque bain, quel que soit son indice de protection ;
- utilisez le protecteur solaire adapté à votre type de peau ;
- le protecteur solaire n'est pas destiné à augmenter votre temps d'exposition ;
- en altitude et sous les tropiques, il faut augmenter l'indice de protection solaire du produit utilisé habituellement.

Bronzage et sécurité

Les lunettes de soleil

Yeux fragiles ou pas, il vous est vivement conseillé de porter des lunettes de soleil, à la mer comme à la montagne où la luminosité est particulièrement importante. Sachez que, pour être fiables, vos lunettes de soleil doivent répondre à certaines exigences de construction et de performances, attestées par le marquage « CE » et l'accompagnement d'une notice d'information.

Depuis le 1er juillet 1995, les lunettes solaires doivent obligatoirement porter le marquage «CE» de façon visible, lisible, indélébile, ce qui constitue une présomption de conformité aux règles communautaires de sécurité.

Elles doivent être accompagnées d'une notice d'information détaillée, rédigée en français. Celle-ci doit mentionner notamment le pouvoir filtrant (classe de protection) de vos verres et, le cas échéant, pour la classe de protection la plus élevée, l'avertissement suivant : «Non adapté pour la conduite automobile et les usagers de la route», sous la forme d'un symbole ou en toutes lettres.

Leur résistance (verres dits « incassables » ou non) peut également être indiquée. Afin de rendre immédiatement compréhensible pour le consommateur le classement des filtres solaires, le Groupement des Industries Françaises de l'Optique (GIFO) préconise l'utilisation des 5 pictogrammes ci-dessous, correspondant aux 5 niveaux de protection.

Bronzage et sécurité

Les appareils de bronzage

Depuis le 29 juillet 2009, le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC/IARC), agence dédiée au cancer au sein de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), a officiellement classé les UV émis par les cabines de bronzage comme « cancérogènes ».

La réglementation

Les cabines de bronzage sont soumises à une réglementation stricte, qui doit permettre de s'assurer que les conditions d'utilisation sont conformes à des règles de bonne pratique et de minimisation des risques pour la santé.

Cette réglementation a été très récemment renforcée par deux arrêtés du 20 octobre 2014 relatifs à la traçabilité et aux contrôles des appareils de bronzage ; et à l'information et aux avertissements destinés aux exploitants et aux utilisateurs d'appareils de bronzage pris en application du décret 2013-1261 du 37 décembre 2013 relatif à la vente et à la mise à disposition du public de certains appareils utilisant des rayonnements ultraviolets.

Toute référence à un effet bénéfique pour la santé est interdite. Le professionnel doit mettre à disposition de sa clientèle des lunettes assurant une protection appropriée des yeux.

La réglementation fixe à l'exploitant diverses obligations :

- la déclaration auprès de la préfecture,
- la formation du personnel chargé de surveiller la prestation UV,
- le contrôle technique des appareils tous les deux ans,
- l'affichage d'informations destinées au public et avertissements sur les précautions d'exposition et les risques liés à l'usage des émetteurs d'UV.

La DGCCRF assure le respect de la réglementation par des contrôles réguliers auprès des utilisateurs professionnels délivrant les prestations UV artificiels et auprès des organismes agréés par l'Etat qui vérifient régulièrement les appareils UV.

Précautions indispensables

- prendre connaissance et respecter les mises en garde, les avertissements et les précautions affichés dans les établissements offrant cette prestation ;
- porter systématiquement les lunettes de protection fournies ;
- enlever les cosmétiques bien avant l'exposition et n'appliquer aucun produit sur la peau avant la séance de bronzage ;
- éviter de s'exposer en cas de prise de médicaments susceptibles d'être photosensibilisants.
- en cas de doute, consulter votre médecin ;
- ne pas dépasser la durée d'exposition prévue en fonction de votre type de peau ;
- respecter un délai de 48 heures minimum entre les deux premières séances ;
- ne pas s'exposer au soleil et aux lampes d'un appareil de bronzage le même jour ;
- suivre les recommandations concernant la durée, les intervalles d'exposition et les distances à lampe ;
- consulter un médecin si des cloques persistantes, des blessures ou rougeurs se développent sur la peau, ou en cas d'antécédents de pathologie cutanée.

Les méthodes amincissantes

Retrouver la ligne avant de partir en vacances est devenu pour certains une habitude. Les centres et méthodes d'amincissement sont d'ailleurs de plus en plus nombreux. Perdre du poids ne doit cependant pas entraîner une « perte » de sa vigilance. Les quelques conseils, ci-contre, peuvent ainsi s'avérer particulièrement utiles.

Chaque année à l'approche de l'été, le consommateur est sollicité pour des méthodes amincissantes donnant des résultats rapides et visibles pendant les vacances.

Les méthodes proposées au public sont diverses et variées. Il peut s'agir :

- d'appareils d'hydrothérapie, tels que les bains bouillonnants, souvent agrémentés d'algues marines ou d'huiles essentielles ;
- de cabines de sauna provoquant une sudation importante mais vite récupérée par la boisson ;
- de bermudas ou de combinaisons amincissantes également proposés à la vente ;
- d'appareils d'électrostimulation : le positionnement d'électrodes sur le corps provoque des contractions musculaires se substituant à l'exercice physique ;
- de formules associant une méthode amincissante à un régime et des compléments alimentaires.
- enfin, une méthode ou une formule peut être complétée par l'application de produits cosmétiques tels que des huiles, des crèmes présentant les propriétés d'agir sur les « graisses », la « cellulite » ou d'éliminer la « rétention d'eau ».

Les réglementations applicables à ces appareils ou méthodes concernent :

La sécurité

Les appareils proposés aux consommateurs doivent répondre à l'obligation générale de sécurité, telle que définie à l'article L.221-1 du Code de la consommation : « les produits et les services, doivent, dans des conditions normales d'utilisation (etc.) présenter la sécurité à laquelle on peut légitimement s'attendre et ne pas porter atteinte à la santé des personnes».

Le contrôle de la publicité

Les pratiques commerciales trompeuses sont définies aux articles L.121-1 et L. 121-1-1 du Code de la consommation et peuvent être sanctionnées par l'application des articles L.121-2 et suivants du même code.

En l'absence d'éléments justifiant les résultats annoncés, la cessation de la publicité peut être ordonnée par le juge d'instruction ou par le tribunal saisi des poursuites (L.121-3 du code précité).

A ces mesures s'ajoutent celles prévues par le Code de la santé publique.

L'article L.5122-15 de ce code dispose que toute publicité ou propagande pour des objets, appareils ou méthodes «présentés comme favorisant , etc., ou la modification de l'état physique ou physiologique, etc.» peut être interdite par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), lorsqu'il n'est pas établi que lesdits objets appareils ou méthodes possèdent les propriétés annoncées.

Lorsque les éléments scientifiques, demandés par l'Agence ou après l'expertise scientifique, n'apportent pas la preuve des effets amincissants annoncés, la publicité peut être interdite par décision du Directeur de l'ANSM, décision qui est publiée au Journal Officiel. L'interdiction prend effet trois semaines après cette publication.

Conseils

Vous devez rester vigilant à l'égard des termes ou allégations utilisés dans les publicités car il existe encore certains agissements proches de l'escroquerie, voire dangereux en terme de santé publique. Des fiches contenant des recommandations peuvent être consultées sur le site internet de l'ANSM :

[http://ansm.sante.fr/Activites/Publicite-pour-les-objets-appareils-et-methodes/Recommandations-pour-la-publicite-en-faveur-des-objets-appareils-et-methodes/\(offset\)/2](http://ansm.sante.fr/Activites/Publicite-pour-les-objets-appareils-et-methodes/Recommandations-pour-la-publicite-en-faveur-des-objets-appareils-et-methodes/(offset)/2)

Parmi les recommandations, on retiendra :

- il faut se méfier des agréments « bidon » ou des cautions médicales qui ont également un fort impact sur la décision d'achat : « testé cliniquement » ou « en milieu hospitalier » doivent être considérées avec circonspection ;
- la seule affirmation d'un médecin n'est pas suffisante pour apporter la preuve d'efficacité. Les documents accompagnant l'appareil, l'objet ou la méthode reproduisent souvent la photographie d'un personnage vêtu d'une blouse blanche ou présentant un stéthoscope. Un astérisque à proximité de la photo renvoie souvent à une discrète mention « photo non contractuelle » permettant ainsi de repérer que la personne présentée n'est pas médecin ;
- les témoignages de patients, même de bonne foi, n'ont aucune valeur car seuls les plus favorables sont retenus. Ils suscitent chez le lecteur un espoir abusif ;
- toute notion d'amincissement doit se situer dans un contexte de régime alimentaire équilibré. C'est pourquoi le type de formule « sans vous priver et sans effort, en mangeant autant que vous le souhaitez-vous perdrez x kilos » doit éveiller la méfiance du consommateur.
- la commission de contrôle de la publicité mentionne que l'obésité et la cellulite sont des maladies. Aucune méthode ne peut donc prétendre les soigner indépendamment d'un suivi médical.

Quels que soient la méthode, l'appareil ou l'objet prétendant faire perdre du poids, sa publicité doit mentionner toutes les caractéristiques de ce qui est proposé, les contre-indications possibles. Les allégations thérapeutiques sont interdites.

Le tatouage temporaire

Des tatouages temporaires au henné noir sont proposés aux vacanciers pendant la période estivale, le plus souvent dans les foires ou les festivals, sur les plages, dans les centres de vacances, et sur les marchés. Les adolescents et les jeunes adultes constituent la principale cible de ce type de produits. Ce phénomène est également observé dans les autres pays de l'Union européenne et en Suisse.

Chaque été, des dermatologues signalent aux autorités sanitaires des cas d'eczémas de contact faisant suite à l'application de « peintures superficielles » au henné.

Des cas d'allergies graves sont parfois constatés pouvant entraîner une intervention médicale, voire une hospitalisation. Ces réactions peuvent conduire à une poly-sensibilisation, notamment à des colorants vestimentaires ou à des teintures capillaires et empêcher la pratique de certaines professions (celle de coiffeur par exemple).

Une des substances responsables de cette sensibilisation est la para-phénylènediamine (PPD), ingrédient qui est interdit dans les produits cosmétiques autres que les teintures capillaires, pour lesquelles sa concentration est limitée à 2 %. Elle est ajoutée au henné afin de renforcer la coloration noire lors de l'application sur la peau.

Définition des produits de tatouage

On distingue deux types de tatouages :

- les produits de tatouages temporaires sont réalisés avec des préparations mises en contact avec les parties superficielles de la peau en vue d'en modifier l'aspect et sont assimilées à des produits cosmétiques;
- les tatouages permanents consistent à perforer la peau pour y introduire des agents colorants et relèvent d'une réglementation spécifique.

Les produits permettant de réaliser un tatouage temporaire proposé l'été sur les lieux de vacances sont donc des cosmétiques.

L'étiquetage

La fabrication, la composition et l'étiquetage de ces produits doivent répondre aux dispositions du règlement (CE) n°1223/2009 du 30 novembre 2009 relatif aux produits cosmétiques.

En particulier, ils ne doivent pas contenir de la para-phénylène diamine, substance responsable des allergies ou des réactions d'intolérance constatées.

Les récipients et les emballages de ces produits doivent comporter les mentions suivantes (article 19 du règlement (CE) n°1223/2009 précité) :

- nom et adresse du fabricant ou du responsable de la mise sur le marché ;
- contenu nominal ;
- date de durabilité minimale ;
- précautions d'emploi ;
- numéro de lot, fonction du produit (sauf si celle-ci ressort de la présentation du produit) ;
- liste des ingrédients.

Comment sont vendus ces produits ?

- sur internet ;
- par des tatoueurs ou des marchands ambulants ;
- dans des magasins spécialisés dans la vente de produits exotiques.

Faites preuve de vigilance :

- lorsque des tatouages aux encres foncées, vous sont proposés ;
- évitez l'application de tatouages temporaires au henné noir ;
- demandez la composition des encres utilisées
- assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de para-phénylènediamine ;
- si vous commandez sur internet, assurez-vous également que les tatouages ne contiennent pas de para-phénylènediamine ;
- consultez un médecin en cas de survenue de signes cliniques (démangeaisons, eczéma, inflammations ou autres réactions d'allergie) après un tatouage récemment réalisé.

Les préservatifs

Les vacances sont généralement propices aux rencontres. L'usage d'un préservatif se révélera bien souvent incontournable. Aussi bien au moment de son achat que lors de son utilisation, le consommateur doit prendre quelques précautions afin de bien s'en servir.

S'il est facile de se procurer ce moyen de protection simple et peu coûteux (grandes surfaces, distributeurs dans les lieux publics, pharmacies, distribution gratuite lors de certaines manifestations ou par des associations, etc.), une mauvaise utilisation peut le rendre inefficace. C'est pourquoi les préservatifs doivent répondre à un certain nombre d'exigences essentielles minimales en matière de sécurité, au même titre que l'ensemble des dispositifs médicaux régis par les articles L. 5211-1 et suivants du Code de la santé publique. Les fabricants doivent également respecter des règles d'étiquetage permettant d'informer correctement les utilisateurs.

Faire le bon choix

Tailles, couleurs, absence ou non de réservoir ou de spermicide... En matière de préservatif, le choix offert au consommateur est très large. Il est important que l'acheteur puisse distinguer les options anecdotiques (couleurs, arômes, etc.) et celles, essentielles (taille du préservatif, présence ou non de latex, etc.), qui peuvent influencer sur l'efficacité finale du produit, d'autant plus que les préservatifs «fantaisie», de plus en plus diversifiés, sont assez fréquemment distribués ou vendus à l'unité lors de campagnes d'information ou dans les lieux d'animation nocturne.

A ce large choix de préservatifs correspond naturellement une large gamme de prix pouvant fortement varier d'un lieu de vente à un autre. C'est pourquoi il convient de comparer les prix avant l'achat.

Marquage « CE », marque NF, étiquetage

Quel que soit le modèle choisi, il est essentiel de vérifier la présence du marquage « CE ». Celui-ci est obligatoire pour tout préservatif mis sur le marché dans l'un des États-membres de l'Union européenne : sa présence constitue une présomption de conformité aux exigences essentielles de sécurité pour l'utilisateur. Il vous indique notamment que le fabricant du produit a effectué des tests de solidité et de porosité sur les préservatifs mis en vente.

La marque NF peut également figurer sur l'emballage du préservatif. Sa mention indique que le fabricant a choisi de se conformer volontairement à la norme NF EN ISO 4074 de septembre 2002 qui va au-delà du simple marquage « CE ».

En tout état de cause, la présence d'un étiquetage précis est obligatoire ; il doit notamment comporter le nom ou la raison sociale et l'adresse du fabricant, afin de permettre d'identifier son origine, et peut vous informer des propriétés ou caractéristiques particulières de certains préservatifs (lubrifiés, enduits de spermicides, incorporant un anesthésique local, etc.)

Bien lire les notices d'utilisation

La présence d'une notice d'utilisation qui doit comporter une version en français est obligatoire. Lisez-la avec beaucoup d'attention afin d'éviter toute erreur de manipulation ou d'utilisation qui réduirait l'efficacité du préservatif. La notice d'utilisation vous rappellera ainsi quel produit lubrifiant peut être utilisé en complément du préservatif afin d'éviter tout risque de déchirure ou de porosité du produit.

Des préservatifs sous contrôle

La DGCCRF est particulièrement vigilante quant au respect, par les professionnels, de leurs obligations en matière de conformité et de sécurité des préservatifs. Des vérifications sont régulièrement effectuées concernant l'étiquetage et les notices des produits présents sur le marché national. Des prélèvements d'échantillons sont opérés et adressés à un laboratoire compétent pour réaliser les tests adéquats.

Les boissons stimulantes

Les boissons rafraichissantes sans alcool ne se contentent plus de vous désaltérer. Enrichies de diverses substances, elles se parent de toutes les vertus et d'effets quasi miraculeux. Qu'en est-il exactement ? Ces boissons peuvent-elles être consommées sans risque ?

Deux exemples permettent de répondre à ces questions : les boissons énergisantes et les boissons anti-alcool.

Les boissons énergisantes

Très à la mode, les boissons énergisantes connaissent un succès fulgurant grâce à un *marketing* agressif et surtout à une réputation sulfureuse.

Qu'est-ce qu'une boisson énergisante ?

Les boissons énergisantes ou *energy drinks* ne sont pas définies réglementairement. Appartenant à la catégorie des boissons rafraichissantes, elles se caractérisent par plusieurs points communs :

- ❖ les effets revendiqués : ces boissons prétendent procurer un regain d'énergie en agissant sur le système nerveux ;
- ❖ leur composition : ces boissons contiennent le plus souvent de la caféine en grande quantité, associée à d'autres substances telles que la taurine, la glucuronolactone ou des extraits de plantes ;
- ❖ leur cible : ces boissons visent des populations jeunes et sportives.

Il ne faut toutefois pas confondre ces produits avec les boissons dites énergétiques, destinées aux sportifs. Ces dernières contiennent des nutriments essentiels pour une activité physique intense (sucres, éléments minéraux) au contraire des boissons énergisantes qui, elles, peuvent s'avérer dangereuses pour certains sportifs.

A savoir

Une canette de 25 cl de boisson énergisante contient environ 80 mg de caféine, soit l'équivalent d'une tasse de café.

La taurine et la glucuronolactone se retrouvent naturellement dans certains aliments. Cependant, elles sont utilisées à des niveaux nettement supérieurs dans les boissons énergisantes.

Ces boissons sont-elles sûres ?

La caféine peut provoquer des effets indésirables (tachycardie, palpitations, tremblements, anxiété, insomnie, etc.) au-delà de 300 mg. Elle peut même engendrer des phénomènes de dépendance. Elle est fortement déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants.

S'agissant de la taurine et de la glucuronolactone, il n'a pas été démontré l'existence d'un danger avéré aux doses proposées. Pour l'Autorité européenne de sécurité des aliments (AESA), l'exposition à ces ingrédients via la prise régulière de boissons énergisantes ne suscite pas d'inquiétude en termes de sécurité, pour une consommation moyenne allant de 125 ml (0,5 cannette) à 350 ml (1,4 cannette) par personne par jour. Toutefois, les effets de ces molécules sur l'organisme ne sont pas totalement connus.

En revanche, une interaction entre la caféine et la taurine est évoquée. Elle conduirait à des risques cardiovasculaires, surtout en période d'exercice physique. Les données restent cependant insuffisamment conclusives.

Les interactions avec l'alcool sont régulièrement évoquées. A ce jour, les données disponibles ne permettent pas de conclure sur leur existence. La consommation de ces boissons pourrait toutefois retarder la perception d'ivresse et amener à consommer plus d'alcool ou à prendre des risques non mesurés.

Au lendemain de l'autorisation accordée à ces boissons, la France s'est dotée d'un dispositif de surveillance spécifique. En février 2013, l'INVS a rendu un rapport relatif aux signalements d'effets indésirables recensés au cours des années 2009 à 2012, par les centres anti-poisons et de toxicovigilance. Ce rapport met en évidence une augmentation du nombre de cas parallèle à l'augmentation de la consommation de ces boissons. Les cas de mésusage de ces boissons constituent l'essentiel des notifications, qu'il s'agisse de surconsommations ou, plus rarement, d'intoxications accidentelles d'enfants. Ce rapport conclut qu'il existe des preuves suffisantes d'un risque d'intoxication bénigne par la caféine associé à la surconsommation de boissons énergisantes.

A savoir

Les boissons énergisantes sont soumises à une déclaration obligatoire à la DGCCRF qui en contrôle la conformité. La quantité de caféine dans ces boissons ne doit pas dépasser 320mg/L.

En outre, le règlement relatif à l'information des consommateurs impose depuis décembre 2014 de faire figurer dans l'étiquetage des boissons contenant plus de 150 mg/L de caféine (à l'exception du thé ou du café), la mention « teneur élevée en caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitantes ».