

Les DOSSIERS

Avril 2021

SAPEURS • POMPIERS
DE FRANCE

Web



Bronzomanie

LE SOLEIL ET SES PIÈGES

SAPEURS • POMPIERS
DE FRANCE

Les Éditions



Photos : Laurent Lacombe

Bronzomanie

Le soleil et ses pièges

Elle est loin, l'époque où la peau bronzée faisait mauvais genre! Le teint hâlé, évoquant l'été toute l'année, compte nombre d'afficionados, accros au bronzage et au soleil. Un comportement qui n'est pas sans conséquences sur la santé. Le point sur les risques de la bronzomanie, et l'art de garder le soleil comme ami.

Texte

Robert Gaubert, psychiatre Sdis 66 ;
Vicky Carmignani, IDE ; Kevin
Gaubert, IDE ; Estelle Leblatier, IDE

Avec l'été arrivent le soleil, la plage, la chaleur, les bains, l'exposition vivifiante du corps et un meilleur moral. Mais arrivent aussi les lucites (des papules rouges, parfois des lésions surélevées comme dans l'urticaire, voire des vésicules), les brûlures (coups de soleil) qui démangent et, malheureusement, de plus en plus souvent, les mélanomes (tumeurs malignes du système pigmentaire de la peau), sans parler du vieillissement prématuré de la peau. S'il est parfois thérapeutique (dermatite, psoriasis, vitiligo) ou préventif (synthèse de la vitamine D, moyennant 15 minutes

par jour en été et six heures en hiver, qui aide à lutter contre le rachitisme et renforce le système osseux ou immunitaire), le soleil n'a souvent pas que des bienfaits.

Fréquemment s'y associe – il suffit de regarder autour des piscines, sur les plages ou plus simplement dans le jardin – une bronzomanie ou tanorexie, terme désignant la recherche du bronzage total et permanent, conduisant parfois à une dépendance pathologique.

Le hâle : honni ou voulu selon l'époque

Durant l'Ancien Régime, la blancheur du corps et surtout du visage est symbole de distinction. Seuls les aristocrates fortunés peuvent se le permettre. Les gens du peuple, eux, sont tachés, ridés... Bref, laids. Plus tard, le traitement de la tuberculose préconise des cures d'air et

de soleil et des bains de lumière pour lutter contre le bacille et la mélancolie qui accompagne la maladie.

Ensuite, la mode se charge de raccourcir les robes, d'ouvrir les décolletés et de réduire les maillots de bain pour les voir de nos jours se limiter à une simple bande, ou string. Celui-ci – le string! – libère le corps et, aidé par des crèmes dites « écran total » (naissance de Nivea, L'Oréal, etc.), l'érotise.

La bronzomanie, ou tanorexie, désigne recherche du bronzage total et permanent, conduisant parfois à une dépendance pathologique.

Notre peau, on y tient. Avec la culture de l'empathie, le sourire fera le reste dans l'art de combiner «santé» et «attirance»...

Mais ce hâle doit s'exposer plus longtemps, voire devenir permanent, d'où des voyages au soleil ou sous le ciel des appareils à UV, durant la saison morte. Ainsi, après les coups de soleil successifs, le corps enchaîne les expositions en cabine de bronzage. Celles-ci « préparent » aussi les peaux avant les bains de soleil, puis maintiennent le hâle – but recherché – à l'arrivée de l'automne.

Mais la peau est un organe complexe de protection. Même si elle cicatrise le plus souvent, elle se détériore vite avec, en conséquence, le carcinome.

Séduisant, jeune et dynamique

Pourquoi vouloir être bronzé? Des observations courantes ont montré que des photos d'hommes et de femmes bronzés ont été jugées plus attirantes que les mêmes personnes non bronzées, et que les autostoppeurs hommes ou femmes bronzés ont plus de succès que leurs collègues qui ne sont pas passés par la case soleil. De même, les contacts sociaux sont plus importants chez les bronzés que les blafards, et les gens bronzés seraient en meilleure santé que les gens « pâles ». Bref, être bronzé, enfant de Râ (dieu solaire dans la mythologie égyptienne) et d'Hélios (mythologie grecque), c'est être sain, content, séduisant, dynamique, au contraire du jeune homme au visage boutonneux et au bronzage agricole. Il est vrai que les endorphines produites lors des expositions au soleil y sont pour quelque chose.

Cancers de la peau et troubles de l'image

Mais la recherche du bronzage intensif, et permanent pour certains, emmène vers un monde noir de pathologies. Pour ce qui est des conséquences physiques, en France, chaque année, 80 000 cancers de la peau sont diagnostiqués, et 14 000 cas de mélanomes pathologiques. Ces chiffres sont en forte augmentation d'année en année.

Quant aux conséquences psychologiques, on note l'apparition de narcissisme (amour

excessif de l'image de soi, associant survalorisation de soi et dévalorisation de l'autre) et de dysmorphophobie (pensées excessives et obsession d'un petit défaut physique, ou imaginaire, dont la perception par la personne est complètement démesurée).

Si le premier se noie dans son image aquatique dit la légende, le second se dégrade à travers de multiples images négatives de lui-même, pouvant conduire à des comportements inadaptés, voire dangereux de réparation (avec échecs de la chirurgie plastique) et un vécu négatif de soi-même, ou encore à la perception du réel comme étrange et effrayant.

La bronzomanie, une addiction

Le bronzage pour un esthétisme sans défaut et une désirabilité permanente serait donc de rigueur. En effet, sous le hâle, la personne devient sujet érotique. Il s'agit alors de le rester. Mais pour combien de temps? Dans cette course à la désirabilité permanente, le corps se fragilise et le moral se détériore, avec une tristesse (liée au temps qui passe), une dépression (« Où vais-je ? ») et une bile noire issue de la mélancolie qui envahit le cerveau.

De plus, une addiction ne reste jamais seule. La bronzomanie peut s'accompagner de celle du tabac, de l'alcool (cocktail anti-tristesse), du cannabis (un pétard pour être cool), des amphétamines (pour avoir la forme) et, pourquoi pas, de la cocaïne (pour garder l'illusion de rester beau). À un degré moindre, l'addiction à l'activité physique (bigorexie) est souvent présente.

L'art de combiner santé et attirance

Rester vivant et être désirable le plus longtemps possible, tel est le but de beaucoup de monde ! Mais notre peau, on y tient. La mode vestimentaire peut nous rendre attirants, la physiologie peut nous aider dans cette quête de désirabilité. Et avec la culture de l'empathie, le sourire fera le reste dans l'art de combiner « santé » et « attirance ».

Un manque de confiance en soi, une peur du contact, des phobies sociales relèveront d'une prise en charge personnalisée. Enfin, un narcissisme et une dysmorphophobie doivent être traités par une psychothérapie.

Et chez les sapeurs-pompiers?

Aux yeux de la population, les sapeurs-pompiers ont une image positive, ils sont

Avez-vous un profil de bronzomane ?

Pour le savoir, répondez à ce questionnaire en notant l'importance que vous attribuez à chaque proposition :

1 : aucune importance – 2 : peu d'importance – 3 : assez important – 4 : important – 5 : très important

Propositions (réponses en bas) :

- J'attache beaucoup d'importance à mon physique.
- Quand je me sens beau/belle, cela me fait me sentir mieux.
- L'apparence physique des autres est importante pour moi.
- Ce que les autres pensent de moi m'importe.
- Je pense que les gens me trouvent plus beau/belle avec le teint hâlé.
- Je tiens particulièrement à soigner mon apparence vestimentaire.
- J'accorde beaucoup d'importance à ce que je vois à la télévision.
- Je m'intéresse beaucoup aux magazines/émissions « people ».

en haut du podium. Cette image, bien méritée, est due à leur rôle dans la société. Soldats du feu et de la vie, ils interviennent en forêt, en mer, en montagne, sur les routes et à domicile. Cette image de héros du quotidien est obtenue et entretenue par des exercices physiques réguliers et souvent intenses. Le hâle par addiction au soleil perfectionne pour certains ce tableau vers un idéal de soi. Heureusement, ce « flirt » des temps modernes avec Narcisse peut bénéficier d'une prise en charge (parfois au sein même du Sdis) pour éviter de se détériorer le corps et l'esprit. Passez un bon été, et n'oubliez pas les crèmes solaires. ▲

Test tiré de « La bronzomanie vous guette-t-elle ? », Cerveau & Psycho n° 40, juillet 2010.

Résultats
• Entre 50 et 40 points: vous êtes peut-être déjà bronzomane.
• Entre 20 et 30 points: vous pourriez devenir bronzomane.
• Entre 10 et 20 points: vous avez peu de risques de devenir bronzomane.
• Moins de 10 points: vous ne serez jamais atteint(e) de bronzomanie.