



## Les fausses promesses des gélules spécial bronzage

97947636/Gianfranco Bella - stock.adobe.com

Les compléments alimentaires à base de bêta-carotène donne au teint une couleur orangée, mais ne protègent pas la peau des UV et ont une action délétère chez les fumeurs.

Remplacer le baume solaire par des compléments alimentaires riches en bêta-carotène, ce pigment qui donne à certains fruits et légumes leur couleur orangée? L'idée fut préconisée dès 1988 par une étude publiée aux Etats-Unis. Les chercheurs y suggéraient que, pour se prémunir du risque de cancer de la peau lié à une exposition prolongée aux rayons ultraviolets, les personnes travaillant en extérieur auraient tout intérêt à ingérer des pilules plutôt que de se badigeonner de crème. Depuis lors, des laboratoires extrapolent ces résultats pour proposer des «gélules solaires», avec la promesse d'un bronzage intense, sans risque pour la peau. Or, depuis quelques années, le bel enthousiasme pour la carotte a disparu. Non seulement les compléments alimentaires à base de bêta-carotène se révèlent inefficaces, mais ils pourraient être délétères, en particulier chez les fumeurs.

Pour le Dr Claudine Blanchet-Bardon, les publicités relèvent tout bonnement d'une «grande escroquerie»: «Le bêta-carotène donne à la peau un teint légèrement orangé, c'est tout. Ces compléments ne facilitent en rien le bronzage ni ne protègent des UV.» La vice-présidente du Syndicat national des dermatologues-vénérologues, également à l'origine de la journée de dépistage des cancers de la peau, va même plus loin: «Faire croire qu'il s'agit de médicaments tient du mensonge criminel puisque cela incite à s'exposer davantage au soleil, et donc à prendre plus de risques.»

### Une action pro-oxydante

Dès 2011, les autorités sanitaires européennes avaient conclu que les allégations concernant la santé telles que la «protection de la peau et des tissus contre les rayons solaires» n'étaient en rien justifiées. En France, d'après l'arrêté du 6 mai 2006, la quantité de bêta-carotène présent dans les compléments alimentaires ne doit pas dépasser 4,8 mg/jour. Un régime alimentaire équilibré couplé à une exposition raisonnable aux UV et à l'application d'une crème à l'indice élevé reste la seule parade pour ne pas abîmer son épiderme.

Quel est le problème avec le bêta-carotène et le cancer? En présence de tabac, les antioxydants ont une action... prooxydante qui pourrait empêcher la mort programmée des cellules, rempart contre le processus de cancérisation. Voilà pourquoi l'Institut national du cancer recommande d'oublier ces compléments alimentaires et de se contenter d'une consommation de bêta-carotène sous forme de fruits et légumes variés (carottes, épinards, melon, abricots...) qui pourraient également apporter d'autres antioxydants favorables. Les personnes atteintes d'un cancer doivent prendre garde: «les antioxydants protègent les cellules, tout l'inverse de l'effet recherché dans le traitement de cette maladie (tuer les cellules malignes). Le rêve de protéger les bonnes cellules tout en continuant à neutraliser les mauvaises demeure impossible pour l'instant», conclut le Dr Marie-Christine Boutron-Ruault, experte en nutrition et directrice de recherche à l'Inserm.