



POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 22 – MAI 2009

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



LE SOLEIL : AMI OU ENNEMI ?

ATTENTION AUX UV !



Le soleil est à la fois notre meilleur ami et notre pire ennemi.

Sans lui, pas de vie possible ; cependant, il peut être dangereux ; en effet, il est responsable de lésions cutanées et d'accélération du vieillissement.

Avec les rayons UVA-UVB, la prévention du cancer est nécessaire car le plaisir d'un beau teint hâlé entraîne un terrible record : les cancers de la peau : la plus forte progression.

De merveilleux bienfaits



- Les rayons du soleil favorisent l'apport en vitamine D, bénéfique à la calcification de nos os ; il joue un rôle fondamental sur la structure de l'épiderme. Attention, seules

quelques minutes d'exposition par jour à un soleil modéré suffisent.

Au-delà, il peut provoquer de graves dommages pour les yeux (*cataractes- atteinte de la rétine*) et un vieillissement prématuré de la peau (*rides, taches brunes*) et des *cancers de la peau*.

- Le soleil stimule notre moral. C'est la lumière reçue par nos yeux qui « booste » notre moral et qui permet dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière.

Des méfaits très dangereux

- Le coup de chaleur est particulièrement dangereux chez les nourrissons et les personnes âgées.
- A trop forte dose, l'exposition aux UV provoque des brûlures, c'est le coup de soleil. La peau est rouge et douloureuse. Par la suite, elle pèle, signant la mort de millions de cellules. Parallèlement, la répétition des coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, d'autant plus s'ils se sont produits durant l'enfance.
- Le bronzage peut constituer une protection vis-à-vis du soleil mais il ne faut pas oublier qu'il est la réponse de la peau à une agression.

UV : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Il existe 3 types de rayonnements ultraviolets :

- les UVA qui représentent 95% des UV qui arrivent à la surface de la terre
- les UVB seulement 5%
- les UVC qui sont filtrés par la couche d'ozone

Leur intensité est variable, il existe un « index UV » sur une échelle de 1 à 9 (voir site www.soleil.info)

- la latitude : le soleil est plus fort sous les tropiques
- l'altitude : plus on monte plus l'index UV est important (10% par 1000m)
- l'heure : à midi les rayons sont verticaux, donc plus agressifs

Les UVA (représentant 95% des UV) pénètrent plus profondément, ils accélèrent le vieillissement de la peau qu'ils soient émis par le soleil ou par des lampes à bronzer. Les UVB sont responsables des coups de soleil,

- L'exposition aux UV en association avec la prise de certains médicaments (comme les anti-inflammatoires) rend la peau photosensible et déclenche des réactions exagérées. C'est le cas également avec certains cosmétiques.
- **Le soleil n'épargne pas les yeux** ; jeunes et moins jeunes, portez systématiquement des lunettes de soleil ayant des verres filtrant d'indice élevé.
- Le cancer de la peau lié aux surexpositions solaires est devenu un véritable problème de santé publique avec plus de 2 millions nouveaux cas par an dans le monde, dont 200 000 mélanomes malins.
- **Selon les dermatologues, 80% des dommages de la peau se font avant l'âge de 18 ans.**
- Tout grain de beauté qui se transforme doit vous amener à consulter un dermatologue.

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Premièrement, limiter les expositions solaires : plus nous nous exposons au soleil, plus nous risquons de développer un cancer de la peau. La première chose à faire pour s'en

protéger est de limiter les expositions aux UV : port d'un tee-shirt, d'un chapeau, pas d'exposition aux heures les plus chaudes de la journée, soit entre 12 heures et 16 heures, application systématique et régulière d'une crème solaire d'indice élevé.

Attention le mois d'août n'est pas le plus dangereux, car les premiers jours de printemps enregistrent le même niveau d'UV en mai qu'en août. L'altitude est un facteur aggravant (l'index UV augmente de 10% par 1000m) comme la réflexion du soleil sur l'eau par exemple.

Deuxièmement, surveiller sa peau : là encore, c'est à vous de vous prendre en main en surveillant attentivement chaque centimètre de votre peau, et par la même occasion celle de vos proches. Vous devez rechercher les éventuelles petites anomalies qui se forment en surface et qui pourraient traduire la présence d'un cancer de la peau : un carcinome ou un mélanome.

LA REGLE « ABCDE »

- « **A** » comme **Asymétrie** :
forme non circulaire
- « **B** » comme **Bords irréguliers**
- « **C** » comme **Couleur non homogène**
- « **D** » comme **Diamètre en général supérieur à 6 mm**
- « **E** » comme **Evolution**

Il faut consulter avec un ou plusieurs de ces signes.

LE DEPISTAGE PRECOCE

Un examen simple et indolore que les dermatologues pratiquent. Un examen visuel, repérage des grains de beauté suspects ; ils utilisent un dermatoscope qui permet de voir la première couche de l'épiderme.

80% des mélanomes surviennent en dehors d'un grain de beauté déjà existant.

TOUS EGAUX FACE AU SOLEIL ?

Vous avez la peau claire, les cheveux roux ou blonds ?

Vous bronzez difficilement ?

Vous avez des grains de beauté (plus de 50 ? ou de naissance ?)

Vous avez des antécédents familiaux de mélanome ?

Vous êtes donc fragile ! soyez prudent

Les antécédents familiaux

5 à 10% des cas de mélanome sont liés à la génétique.

Le type de peau : il est nécessaire de connaître le phototype (de I à VI) cela va de la peau extrêmement blanche à la peau très noire.

Le mélanome

Il est le plus **dangereux** de tous les cancers de la peau car il peut se généraliser. Il représente la première cause de mortalité des femmes de 25 à 29 ans avec, chaque année, environ 6000 nouveaux cas de mélanomes en France. C'est 1400 décès annuels qui lui sont imputables.

Attention : un grain de beauté qui change d'aspect, quelle que soit sa façon de se modifier, une tache noire, et peu importe sa taille, parfois un petit bourgeon rosé qui apparaît soudainement sur une peau saine, doivent entraîner immédiatement et impérativement une consultation médicale.

Seul un diagnostic précoce permet un traitement approprié, par ablation chirurgicale. Vu tardivement, le mélanome dont la gravité est fonction de l'épaisseur peut, bien qu'il ait été enlevé, évoluer vers une récurrence locale ou vers des métastases en transit, ganglionnaires puis viscérales (poumon, foie, cerveau).

On observe 90 % de guérisons si le mélanome est traité au tout début. Un important et unique coup de soleil dans l'enfance peut créer les conditions favorables pour un mélanome qui se manifestera des années plus tard !

Le carcinome

Plus fréquent mais moins bien recensé !

Près de 60 000 cas par an ! soit 90% des cancers de la peau.

Cancer de la couche superficielle de l'épiderme, il trouve la plupart du temps son origine dans l'exposition au soleil.

Le carcinome basocellulaire est le plus fréquent des cancers de la peau. Son évolution lente peut être très destructrice, néanmoins sa malignité demeure locale.

Le carcinome spinocellulaire a une gravité certaine en raison de ses possibilités d'extension vers les ganglions. Il apparaît après 50 ans et augmente avec l'âge. Il peut survenir sur des lésions pré-cutanées existantes

comme, par exemple, des cicatrices de brûlures.

Ils peuvent être traités efficacement s'ils sont détectés à temps.

SOLEIL ET CANCER : IDEES RECUES A COMBATTRE

De nombreuses idées fausses ont encore cours sur la protection solaire. Il est donc important de revenir sur les plus fréquentes d'entre elles.

Contrairement aux idées reçues ...

La crème solaire ne suffit pas à protéger la peau du soleil : il est important de se protéger avec des vêtements (tee-shirt, chapeau) en plus de la crème solaire. En effet, même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des rayons ultraviolets : **l'écran total n'existe pas.**

Le danger ne vient pas uniquement des coups de soleil.

Il est important de continuer à se protéger même quand on est bronzé : le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Mais cette barrière est superficielle. Elle ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée risque donc moins les coups de soleil, mais elle ne protège pas contre le vieillissement cutané et ne limite qu'en partie le risque de cancer. Même bronzé, il est donc nécessaire de continuer à se protéger.

Tout le monde n'a pas la capacité de bronzer, rien ne sert d'insister.

Le risque de cancer n'est pas lié à la sensation de chaleur, mais à l'intensité des rayons UV : les rayons UV ne chauffent pas et l'on ne se rend pas forcément compte de leur présence. Il faut donc se méfier des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais : les rayons UV peuvent être très forts sous un ciel nuageux, avec un vent ou après une baignade rafraîchissante.

Les auto-bronzants et les compléments alimentaires ne protègent pas du soleil : ils donnent un teint hâlé mais n'apportent aucune protection contre le cancer. Ce sont souvent de simples colorants (carotènes). En revanche, ils ne sont pas cancérigènes.

Les séances d'UV ne préparent pas la peau au soleil.

LES FRANÇAIS FACE AUX RISQUES SOLAIRES : DES DONNÉES CHIFFRÉES

Une étude de l'INC démontre que globalement les Français ont une bonne connaissance des risques liés au soleil puisque 70 % d'entre eux déclarent ne pas aimer s'exposer longtemps au soleil.

Près de 90 % désignent l'exposition solaire comme principale responsable des cancers de la peau.

83 % sont d'accord avec l'idée que les coups de soleil peuvent provoquer des cancers à l'âge adulte.

L'étude témoigne toutefois d'une connaissance et d'une application encore disparates des précautions recommandées pour se protéger au soleil.

Une belle peau pour l'été : mode d'emploi !

Comment faire ? C'est simple, ménagez votre peau, adoptez une alimentation saine, stoppez tout tabagisme et réduisez votre consommation d'alcool.

Règle n° 1 : mangez sain !

C'est la règle à adopter tout au long de l'année pour être en bonne santé ! Si durant l'hiver cet objectif est difficile à atteindre pour certains, profitez du printemps pour faire les marchés et vous laisser tenter par les étalages des maraîchers.

Privilégiez une alimentation équilibrée et variée, comprenant un minimum de 5 fruits et/ou légumes par jour.

A privilégier les crudités et les fruits crus, ne pas faire trop cuire vos légumes et ne les éplucher que si nécessaire.

Enfin, n'oubliez pas de boire de l'eau, votre peau en a besoin pour s'hydrater naturellement.

Atout bonne mine : pour donner à votre peau un aspect naturellement hâlé, ce sont les carotènes qui comptent : privilégiez les carottes bien sûr, mais également les épinards, les poivrons, les blettes et le foie de veau et enfin, les abricots, les mangues et les melons.

Règle n° 2 : hydratez !

Prenez soin de votre peau, hydratez-la. Appliquez matin et soir (après un démaquillage soigneux) une crème hydratante. Pour le matin, choisissez une crème avec un indice solaire léger anti-UVA et UVB. Avec le printemps, le temps et le degré d'exposition solaire s'intensifient, il faut commencer à protéger la peau de votre visage, particulièrement soumise aux UV. Comme le visage, vos mains sont quotidiennement exposées. Appliquez également une crème hydratante spéciale chaque jour.

Atout bonne mine : misez sur les crèmes auto bronzantes, il en existe une large gamme aujourd'hui, et à tous les prix. Elles permettent d'être bronzé toute l'année et ce, sans danger ! Cependant, attention, elles ne protègent pas votre peau contre les rayons du soleil ! Si vous vous exposez, appliquez impérativement une crème solaire dont l'indice de protection correspond à votre type de peau. Et n'oubliez pas : exposez-vous progressivement, jamais de façon prolongée, et évitez toute exposition entre 12 h et 14 h, le soleil étant à son zénith, c'est là qu'il est le plus dangereux !

A éviter : les cabines à bronzage ! Elles sont dénoncées comme dangereuses par les médecins. Non seulement les réglementations de sécurité sont rarement respectées (port de lunettes, limitation du temps d'exposition, accès aux mineurs interdit), mais en plus les expositions artificielles cumulées à celles subies naturellement favorisent le risque de lésions cutanées.

Règle n° 3 : réduisez votre consommation d'alcool et de tabac !

Le tabac et l'alcool sont vos ennemis ! Leur consommation accélère le vieillissement cutané, détériore la peau et ternit le teint.

Renseignements journée dépistage :
0800 777 707
Institut National du Cancer (INCa)
0141105000
Cancer Info service au 0810 810 821
PSM 3935
www.syndicatdermatos.org

Source INC-Esanté-Synd dermato.- Doctissimo