

Sauvez votre peau, protégez-vous des UV en hiver!

PRÉVENTION Pratiquement 5% de la population développe un cancer de la peau, soit une moyenne de 70 à 164 cas pour 100 000 habitants par an. Pour profiter sereinement des joies de la montagne, il suffit pourtant d'adopter quelques gestes simples et efficaces.

Par Joëlle Anzévui

En hiver, saison propice aux sports et balades dans la grande blanche, les dangers liés au soleil sont souvent sous-estimés par les amateurs d'activités en plein air. De basses températures masquant la sensation de chaleur donnent l'illusion qu'il est moins nécessaire de se protéger des ardeurs du soleil. Pourtant, la réverbération de la lumière sur la neige ou la glace amplifie l'intensité des rayons UV, un phénomène encore aggravé par l'altitude. De plus, nous ne sommes pas tous égaux face aux coups de soleil. Six phototypes de peaux sont identifiés, comme l'explique le dermatologue Oliver Gugerli. Les peaux très claires typiquement celles des rouquins et rouquines (phototype 1), brûlant facilement sans bronzer ainsi que les peaux claires et sensibles (phototype 2) accusant un léger bronzage après deux semaines de vacances au soleil sont plus vulnérables aux risques de cancers. En revanche, les peaux mates des régions montagneuses (phototype 3) ou plus foncées, comme celles d'Italie du Sud, du Maghreb (phototypes 4 et 5) ou d'Afrique centrale (phototype 6), sont naturellement plus résistantes. «Cependant, quelle que soit la carnation, un indice de protection 50 est recommandé toute l'année pour protéger sa peau des UVA et UVB, respectivement responsables du vieillissement prématuré de la peau ainsi que des coups de soleil et du bronzage. Les peaux mates peuvent éventuellement se contenter d'un indice 30.»

Quels risques présentent les UV?

Un vieillissement cutané précoce bien évidemment mais il y a plus grave. «En traversant



«LE RAYONNEMENT UV DU SOLEIL EST LA PRINCIPALE CAUSE DE CANCER DE LA PEAU. IL EST RECOMMANDÉ DE S'EN PROTÉGER EN TOUTE SAISON.»

DR OLIVER GUGERLI

la peau, les rayons ultraviolets provoquent une altération cellulaire de l'ADN des kératinocytes (cellules qui fabriquent de l'épiderme) et des mélanocytes (cellules qui fabriquent le pigment). La modification de la capacité de réplication des cellules qui s'en-

suit est le point de départ d'un cancer de la peau» explique le Dr Gugerli. Le carcinome basocellulaire, le plus fréquent mais le moins agressif, touche surtout les personnes exposées chroniquement au soleil, dans le cadre de leurs activités professionnelles, en altitude, à l'extérieur. «Il se développe à partir de la couche basale de l'épiderme et apparaît principalement sur le visage, les joues, les oreilles ou le cuir chevelu.» Le carcinome épidermoïde, quant à lui, se forme dans les cellules squameuses et affecte les mêmes zones. Il est souvent plus agressif et peut, dans de rares cas, métastaser. «Ces deux cancers se manifestent par des croûtes ou des lésions bourgeonnantes non douloureuses, pouvant saigner, s'améliorer temporairement, puis récidiver.» Enfin, le mélanome, qui prend

naissance dans les mélanocytes, n'est pas toujours lié à une surexposition prolongée aux UV. «Il se traduit par une petite tache noire pouvant évoluer rapidement et métastaser. Dépistés tôt, les cancers de la peau offrent de bonnes chances de guérison» rassure toutefois le spécialiste.

Attention, zones sensibles!

«Les hommes chauves et les femmes souffrant d'alopécie doivent absolument protéger leur cuir chevelu du soleil car une exposition directe est un facteur de risque pour le développement de ce type de cancer de la peau, de plus en plus courant.» Certaines zones du visage nécessitent une vigilance accrue. Dont le nez, proéminent et sensible aux brûlures. «Pensez à réappliquer une couche de crème solaire après vous être mouché», conseille le dermatologue. Enfin, ne négligez pas vos lèvres et ne sortez pas sans baume solaire. Mieux vaut ne pas risquer de contracter ce type de carcinome. «Identifié par l'apparition de lésions blanches sur la bouche, il est plus agressif que partout ailleurs sur le corps.» ●

VRAI/FAUX

INUTILE DE SE PROTÉGER SOUS UN CIEL NUAGEUX?

FAUX

La neige amplifie considérablement le rayonnement UV. Et jusqu'à 80 % des rayons nocifs traversent la couche nuageuse. Ce qui signifie que des lésions cutanées peuvent survenir même par temps froid et gris.

PEUT-ON ÉPUISER SON CAPITAL SOLAIRE?

VRAI

La capacité naturelle de la peau à se défendre contre les effets néfastes du soleil, varie d'une personne à l'autre. Le capital solaire d'individus au teint foncé sera plus important, grâce au rôle protecteur de la mélanine. Une fois ce capital solaire dépassé, le risque de dommages cellulaires augmente. L'apparition de zones plus blanches sur les jambes de jeunes femmes, à la

suite d'une série de coups de soleil durant leur adolescence, peut encore indiquer que les cellules responsables de la pigmentation de la peau ne fonctionnent plus.

NE JAMAIS SORTIR BÉBÉ SANS CRÈME SOLAIRE?

VRAI/FAUX

Il est déconseillé de sortir les nourrissons au soleil direct et de les tartiner de crème solaire avant 3 ans. Des vêtements couvrants, un chapeau, de l'ombrage sont leur meilleure protection. Il faut toutefois trouver un juste milieu entre protéger l'enfant avec une crème solaire, un perturbateur endocrinien ou le maintenir à l'ombre où il ne bénéficiera pas de la vitamine D, essentielle à sa croissance. Si besoin, privilégiez une crème pédiatrique plus spécifique

pour les enfants, contenant moins de parfums et de conservateurs.

FAUT-IL RÉAPPLIQUER DE LA CRÈME?

VRAI

Renouvelez l'application toutes les deux heures. Avec la transpiration, le frottement des vêtements ou le fait de se moucher, la protection initiale perd en efficacité.

L'APRÈS-SOLEIL, INDISPENSABLE À LA SUITE D'UNE JOURNÉE DE SKI ?

VRAI

Une crème hydratante ou un soin après-soleil permet d'adoucir une peau desséchée par le froid et le rayonnement solaire. ●

AVEC LE DR OLIVER GUGERLI

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

