

DOSSIER  
SANTÉ<http://sante.lenouvelliste.ch>

CETTE SEMAINE

## PEAU ET SOLEIL (1)

Un coup de soleil est le «cri de souffrance» des peaux martyrisées par les rayons UV.

## EN CHIFFRES

Les rayons du soleil qui atteignent la surface de la terre et notre peau ont une longueur d'onde variable, mesurée en nanomètres (nm). En gros, ils appartiennent à trois familles.

**50%** de lumière visible, d'une longueur d'onde entre 400 à 800 nm, qui rendent perceptibles les formes et les couleurs.

**44%** de rayons infrarouges, d'une longueur d'onde supérieure à 800 nm, responsables de la sensation de chaleur.

**6%** de rayons ultraviolets (UV), d'une longueur d'onde entre 100 et 400 nm, invisibles et non perceptibles.

Plus avant, on distingue deux types de rayons UV susceptibles d'endommager notre peau.

**95%** sont des UV de type A (UVA).

**5%** sont des UV de type B (UVB).

Source: Ligue suisse contre le cancer

## Bronzer futé

**DERMATOLOGIE** ▶ Le soleil n'est pas forcément notre ennemi. Mais mieux vaut s'en protéger. Car notre peau le vaut bien...



Le bronzage est un art réclamant une belle dose de modération si on veut éviter certains effets secondaires redoutables.

DR

## BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

L'été approche. Et surgissent mille et une tentations. Lézarder sur sa chaise longue. Se jeter dans une eau bien fraîche. Siroter un soda glacé sur une terrasse. Avaler des kilomètres à pied ou à vélo, ici ou ailleurs. Seulement gare: lorsque l'astre du jour cogne, comptez vos abattis... La peau mémorise les mauvais coups et vous les ristourne! Sous forme de rides ou, pire, de mutations cellulaires pouvant mener à un cancer. Bref, des règles de précaution s'imposent. Tour d'horizon en

Cela étant, il ne faut pas abuser: exposer au soleil les seules zones habituellement découvertes de notre corps dix minutes trois fois par semaine suffit à assurer les besoins en vitamine D.

## Comment la peau réagit-elle au soleil?

Immédiatement apparaît une sensation de chaleur sur la peau, due à la dilatation des vaisseaux sanguins sous l'effet des rayons, ainsi qu'une pigmentation momentanée, due à une oxydation des pré-

Sur tout pas! Lors d'une seule séance au solarium, votre peau reçoit une dose d'UVA six fois supérieure à celle du soleil au zénith. Or les UVA sont très tumorigènes. Conclusion: je ne peux que décourager vivement une telle pratique. Par ailleurs, sans vouloir polémiquer, j'estime qu'il serait bon d'observer une saine méfiance vis-à-vis des solariums «self-service», où l'on n'a aucune sécurité quant à l'entretien des lampes et où certains manques d'explication peuvent entraîner de graves brûlures. Ce que j'ai pu hélas constater plusieurs fois en consultation!

## Comment bien préparer sa peau pour l'été?

Les personnes sensibles faisant des réactions en début de saison peuvent prendre des préparations à base de bêta-carotène. Plus avant, tout un chacun doit se montrer prudent. Pour éviter un méchant coup de soleil le premier jour des vacances, il ne faut pas s'exposer durant les heures de zénith; il convient de se protéger avec une crème solaire à indice supérieur à 20 et de s'exposer progressivement. Si votre peau rougit, c'est qu'elle souffre et il faut savoir l'écouter!

## Un autobronzant a-t-il une vertu protectrice?

L'autobronzant ne protège pas du tout du soleil. Par induction chimique de la pigmentation, il provoque une coloration artificielle de la peau qui ressemble au bronzage. Il s'agit cependant d'une coloration superficielle de la peau. Cela n'a rien à voir avec le bronzage naturel qui est une réaction de la peau plus en profondeur, pour se défendre contre les rayons solaires.

## Comment s'édifie cette défense?

En contact prolongé avec le soleil, la peau augmente sa production de mélanine, le pigment à l'origine du bronzage. La mélanine joue alors le rôle de filtre solaire et de protecteur, capable d'arrêter une partie des rayons du soleil. Car la mélanine absorbe les photons, disperse leur énergie sous forme de chaleur et capte les radicaux libres formés par cette réaction.

## Question basique... Qu'est-ce qu'un coup de soleil?

Le coup de soleil apparaît quelques heures après une exposition trop intense. Il est dû à l'agression des cellules de l'épiderme par les rayons

UV. Ces cellules libèrent alors des médiateurs de l'inflammation. Le coup de soleil se manifeste par une rougeur de la peau, associée ou non à des bulles.

## Avec quels risques à la clé?

La peau est réparée en quelques jours. Mais ces coups de soleil n'en sont pas moins le fait de cellules en souffrance. Les cellules de l'épiderme libèrent non seulement des médiateurs de l'inflammation. Certains dégâts peuvent aussi modifier une partie de leur ADN.

## Avec quelle conséquence?

Des mutations plus ou moins importantes des cellules touchées. Ces mutations peuvent conduire à long terme à la formation d'une cellule cancéreuse qui se multipliera et formera une tumeur du type carcinome ou mélanome. Des études épidémiologiques ont démontré que les expositions solaires intenses génératrices de coup de soleil subis dans le jeune âge (moins de 15 ans) constituent un facteur de risque majeur du cancer de la peau.

## Coup de soleil: quel traitement?

Voilà ce que je propose: application d'une crème apaisante (par exemple Biafine), repos et hydratation.

## Quand faut-il consulter?

Si vous avez des brûlures de type bulle. Ou si vous avez de la fièvre.

## Les cancers de la peau sont-ils fréquents en Suisse?

Très fréquents. On dénombre chaque année environ 1800 nouveaux cas de mélanomes et 13000 carcinomes. Et au vu de ce que je constate chaque jour dans ma pratique, j'ose affirmer que la tendance n'est pas près de s'inverser!

(Suite jeudi prochain)



## NOTRE EXPERT

## Dr Nathalie Künzle

Dermatologue FMH, Monthey

deux volets avec le Dr Nathalie Künzle, dermatologue à Monthey.

## Tant décrié par les spécialistes pour ses effets oncogènes, le soleil nous est-il vraiment indispensable?

Oui. Car les UVB du soleil interviennent dans la cascade enzymatique qui mène à la synthèse d'une partie de la vitamine D.

## A quoi sert cette vitamine?

La vitamine D participe, avec le calcium, à la structure et à la minéralisation de l'os. Elle prévient donc l'ostéoporose. Elle renforce aussi les défenses immunitaires et exerce une action bénéfique vis-à-vis des maladies cardiovasculaires.

## Quelle est la part du soleil dans notre capital «vitamine D»?

Un tiers provient de l'alimentation, les deux tiers restants de l'ensoleillement.

curseurs de la mélanine (pigment brun).

## Quels sont les effets à plus long terme?

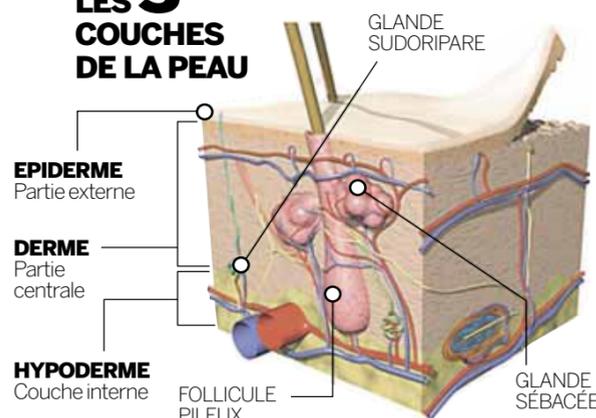
Grosso modo, on en distingue quatre: 1. Un coup de soleil, quelques heures après une exposition trop intense, dû à l'agression des cellules de l'épiderme par les UVB surtout. 2. Une pigmentation retardée, due à la synthèse de mélanine, laquelle constitue une protection naturelle contre les UV. 3. Un épaississement de la couche cornée de la peau.

## Quatrième effet?

Une altération du système immunitaire et des dégâts au niveau des noyaux des cellules, ce qui augmente le risque de développer un cancer cutané dans les zones photoexposées.

Vaut-il la peine de «roder» sa peau en solarium avant le bronzage en plein air?

## LES 3 COUCHES DE LA PEAU



## ZOOM

## Triple couche protectrice

D'une surface pouvant dépasser 2 mètres carrés chez l'adulte, la peau est rien moins que le plus grand organe du corps humain. Elle se compose de trois couches.

La première, externe, est l'épiderme. Il abrite notamment les mélanocytes, cellules synthétisant la mélanine, ce pigment brun qui donne sa coloration à la peau et lui assure une certaine protection contre les UVA et les UVB.

La deuxième couche est le derme: un tissu élastique et fibreux renfermant entre autres des cellules immunitaires, des fibres nerveuses, des vaisseaux sanguins et lymphatiques, des glandes et des follicules pileux (la base des poils et des cheveux).

Troisième couche, l'hypoderme: un tissu adipeux et élastique.

La peau est un exemple de multifonctionnalité. Elle régule la température corporelle et participe à la gestion de l'eau de notre organisme. Elle est un organe sensible dressant une barrière contre les agressions de l'environnement.

## ADRESSES UTILES

Ligue suisse contre le cancer

[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

Site UV de l'Office fédéral de la santé publique et de MeteoSuisse

[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

## PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui du

