

DOSSIER
SANTÉ

http://sante.lenouvelliste.ch

CETTE SEMAINE

PEAU ET SOLEIL (2)

Bien se protéger du soleil, c'est notamment éviter les heures chaudes, se tartiner de crème et préférer l'ombre.

EN CHIFFRES

1850 nouveaux cas de mélanome malin sont diagnostiqués chaque année en Suisse.

270 personnes décèdent chaque année en Suisse des suites d'un mélanome malin.

13 000 nouveaux cas de cancers «clairs» de la peau – carcinomes – sont diagnostiqués chaque année en Suisse.

Source: Ligue suisse contre le cancer (LSCC)

ZOOM

Graine de suspicion

Chaque année, près de deux mille personnes développent un mélanome malin. Il se classe ainsi parmi les cancers les plus fréquents en Suisse. Le mélanome malin peut également toucher des personnes jeunes: près d'un tiers des patients ont moins de 50 ans au moment du diagnostic.

Le mélanome se forme à partir des cellules appelées mélanocytes qui synthétisent un pigment brun, la mélanine. Des coups de soleil à répétition, en particulier durant l'enfance, et une forte exposition aux rayons UV du soleil augmentent le risque de cancer de la peau.

Environ trois mélanomes sur dix se développent à partir d'un naevus – un grain de beauté – existant. Gare aux signaux suivants:

- ▶ croissance d'un naevus;
- ▶ naevus aux contours irréguliers, qui se décolore ou qui change de couleur;
- ▶ démangeaisons, saignements ou inflammation au niveau d'un naevus.

Toute modification cutanée suspecte devrait inciter à consulter. Car plus un mélanome est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont grandes.

Pour le diagnostic, le dermatologue prélève un échantillon de tissu à l'endroit suspect. Lorsque le diagnostic est posé, le mélanome est enlevé par intervention chirurgicale. L'ampleur de l'intervention dépend de la profondeur à laquelle le cancer s'est déjà propagé dans la peau. L'immunothérapie ou la chimiothérapie sont d'autres traitements possibles.

Source: LSCC

ADRESSES UTILES

Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch

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

www.uv-index.ch

PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui du



Armure de crème

DERMATOLOGIE ▶ Qui veut folâtrer sans trop de mal sous un soleil brûlant veillera à s'appliquer des doses généreuses d'écran protecteur. Entre autres...

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

L'été approche. Ainsi que certaines envies irrésistibles... Lézarder sur sa chaise longue, un soda bien frappé à portée de main. Enchaîner quelques balades, à pied ou à vélo. Reste que la prudence paie lorsque le soleil cogne. Car la peau mémorise les mauvais coups et les redistribue. Sous forme de rides ou, pire, de mutations cellulaires pouvant mener à un cancer. Bref, des règles de précaution s'imposent. Lesquelles? Deuxième volet de notre diptyque sur la protection solaire, avec le Dr Nathalie Künzle, dermatologue à Monthey.

Est-il important de connaître son type de peau avant de jouer au lézard des chaises longues?

Bien sûr. Connaître son phototype permet de mieux se protéger (voir ci-dessous).

Qui doit se protéger du soleil?

Il faut être clair: tout le monde doit être prudent. En effet, on retrouve aussi des mélanomes, bien que rares, chez les phototypes foncés, y compris les peaux noires. Cela étant, plus son phototype est clair, moins on a de «barrière naturelle» contre les rayons UV, donc plus on doit être vigilant et se protéger. Deux observations encore. Chez les rouquins, la majorité des pig-

ments de la peau sont de la phéomélanine. Ces pigments sont rouges et ne protègent pas du soleil. Quant aux individus à peau foncée, ils ont une très grande majorité d'eumélanine, un pigment brun qui protège plus efficacement contre les UV.

Existe-t-il des groupes à risque impliquant une protection solaire renforcée?

On trouve grosso modo cinq groupes à risque: les enfants; les phototypes clairs; celles et ceux ayant une histoire familiale de cancer de la peau; les gens vivant dehors, ce pour le travail ou les loisirs; enfin, les immunodéprimés.

Quid des bébés?

Les enfants ne devraient pas être mis au soleil avant l'âge de 2 ans. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles ils reçoivent systématiquement un apport de vitamine D orale au cours de la première année de vie. Plus avant, les jeunes enfants qui gambadent au soleil ou goûtent aux joies de la baignade devraient être protégés par une crème solaire à filtre physique – plutôt que chimique – contre les UV.

Pourquoi?

Parce que la protection qu'elle offre contre les coups de soleil est plus étendue. Une crème à filtre physique comporte des

nanoparticules minérales réfléchissant le rayonnement indépendamment de sa longueur d'onde. Je sais qu'il n'est pas toujours facile de faire comprendre à son enfant la nécessité de se «badigeonner». Mais leur donner une «éducation solaire» est nécessaire. La peau a une mémoire.

Et ce sont les coups de soleil reçus durant l'enfance qui élèvent le risque de contracter plus tard un cancer de la peau.

Quelle recommandation pour les femmes enceintes?

Les femmes enceintes devraient éviter le soleil, en particulier sur le visage. Car elles courent le risque de développer une pigmentation du visage appelée communément «masque de grossesse». Il n'est pas toujours aisé de le faire disparaître par la suite.

Quelles «armes» engager pour se protéger au mieux du soleil?

Il y a d'abord la photoprotection vestimentaire: chapeau, vêtements à longues manches, etc.

On trouve aujourd'hui toute une gamme d'habits anti-UV dans les grands magasins. Et puis, comme évo-

NOTRE EXPERT

Dr Nathalie Künzle

Dermatologue FMH, Monthey



qué plus haut, il y a les crèmes solaires, avec filtres physiques ou chimiques anti-UVA et UVB. Elles protègent mieux que les produits en spray ou les fluides. Attention toutefois à en appliquer suffisamment: en pratique environ six cuillères à café pour le corps entier, à renouveler approximativement toutes les deux heures.

Autres recommandations?

Ne pas s'exposer pendant les heures chaudes (10h – 16h). Et attention aux produits photosensibilisants: certains médicaments, parfums, cosmétiques. Le port de lunettes anti-UV fait sens. Car ces rayons peuvent, à la longue, être responsables de cataracte.

Eau, sable, altitude, neige: faut-il prendre des précautions supplémentaires?

C'est loin d'être inutile. Quelques rappels. 1. Plus on est en altitude, plus le rayonnement solaire est fort. 2. Les nuages ne sont pas un rempart, ils laissent encore passer 50% des UV. 3. Les rayons UV nous frappent après réflexion sur le

Pour être efficace, la crème solaire ne doit pas être appliquée à dose homéopathique. DR

LES SIX TYPES DE PEAU Le critère déterminant est la capacité de la peau à bronzer ou non (surtout pour les types de peaux claires).



TYPE I

- Peau très claire
- Taches de rousseur
- Peau très sensible
- Yeux clairs
- Cheveux blond-roux
- **Bronzage:** jamais ou très léger
- **Coup de soleil:** presque toujours, sévère; survient, sans protection, dans les dix minutes qui suivent l'exposition.



TYPE II

- Peau claire
- Taches de rousseur: souvent
- Yeux clairs
- Peau sensible
- Cheveux clairs ou châtain
- **Bronzage:** à peine ou très lentement
- **Coup de soleil:** généralement sévère; survient, sans protection, dans les vingt minutes suivant l'exposition



TYPE III

- Peau légèrement mate
- Yeux bruns, parfois clairs
- Cheveux bruns
- **Bronzage:** bon, dans la mesure où la peau est exposée progressivement
- **Coup de soleil:** parfois, moyen; survient, sans protection, dans les trente minutes qui suivent l'exposition.



TYPE IV

- Peau très mate, brune
- Yeux bruns
- Cheveux brun foncé ou noirs
- **Bronzage:** rapide et en profondeur
- **Coup de soleil:** rare; survient, sans protection, dans les quarante-cinq minutes qui suivent l'exposition.



TYPE V

- Peau brun foncé, peu sensible
- Yeux foncés
- Cheveux noirs
- **Bronzage:** toujours, profond
- **Coup de soleil:** très rare; survient, sans protection, dans les soixante minutes qui suivent l'exposition.



TYPE VI

- Peau noire, peu sensible
- Yeux noirs
- Cheveux noirs
- **Coup de soleil:** presque jamais; survient, sans protection, dans les nonante minutes qui suivent l'exposition.

Source: ligue suisse contre le cancer