

## MÉFAITS DU SOLEIL

Sa chaleur fait du bien au moral. Pourtant, il faut rester sur ses gardes et se protéger de ses rayons. Ils peuvent nuire à notre santé.

## S'exposer, c'est risqué

LYSIANE FELLAY

Le Valais, c'est les montagnes, le soleil, mais aussi les activités de plein air. Les habitants du canton et les vacanciers ne se privent pas et en profitent! De fait, nous nous exposons régulièrement au soleil. Il peut avoir des effets bénéfiques sur notre organisme mais peut aussi être nocif. Le soleil est la cause principale du vieillissement prématuré de la peau. Il est à l'origine de cancers de la peau ou encore de maladies des yeux. Il est donc important de se protéger contre les effets néfastes des rayons du soleil. «L'homme est le seul animal qui marche en plein soleil, comme le disait un vieux guide de montagne», note le Docteur Laurent Parmentier, médecin-chef de l'unité de dermatologie de l'Hôpital du Valais. En clair, mieux vaut éviter de s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée (entre 11 et 15 heures) comme le recommande la Ligue contre le cancer. Les personnes aux yeux clairs et à la peau claire devraient éviter le soleil autant que possible, de même pour les enfants. Leur peau et leurs yeux sont plus sensibles. Pour les loisirs, mieux vaut privilégier les sorties tôt le matin, en particulier pour les excursions en montagne. «A côté de cela, il faut porter des lunettes de soleil et un chapeau avec un bord large. La casquette ne

«L'homme est le seul animal qui marche au soleil.»



DR LAURENT PARMENTIER  
MÉDECIN-CHEF  
DE L'UNITÉ DE  
DERMATOLOGIE DE  
L'HÔPITAL DU VALAIS

protège pas les oreilles. Pour les personnes qui ne peuvent pas éviter une exposition comme les ouvriers du bâtiment, mieux vaut mettre des habits couvrants comme une chemise à manches longues et un pantalon long. Il faut également se mettre de la crème solaire», poursuit-il. Le médecin recommande de privilégier un indice 50 et de tester plusieurs échantillons avant de faire son choix. «La meilleure crème solaire est celle que l'on est prêt à remettre, c'est-à-dire celle qui protège efficacement, qui a une texture agréable. Elle ne colle pas aux vêtements et ne pique pas les yeux. Elle sera appliquée plus volontiers», note-t-il. Pour l'instant, les crèmes protègent des

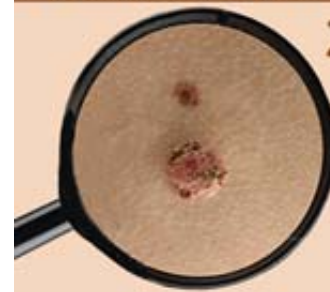
rayons ultra-violet (UV). «On ne connaît pas assez l'impact des autres rayonnements sur la peau», poursuit le dermatologue, précisant que les chercheurs sont en train de mettre au point des crèmes protectrices avec un spectre de protection plus large que les seuls UVB et UVA.

## Les risques pour la santé

Les UV peuvent causer des coups de soleil. Ils peuvent avoir également des effets profonds sur notre peau et sur l'organisme en général. La surexposition au soleil peut aussi mener à un cancer cutané. Le mélanome en fait partie. Il peut se former à partir d'un grain de beauté existant, mais aussi en peau saine. Ses contours sont irréguliers, et il peut modifier sa couleur. «Mieux vaut faire examiner ses grains de beauté

par un dermatologue. C'est d'autant plus important s'il y a déjà eu un mélanome chez un membre de la famille (parenté de 1er degré)», souligne le dermatologue. Les patients qui ont beaucoup de grains de beauté seront surveillés régulièrement. S'il y a un mélanome, il sera enlevé chirurgicalement, puis analysé pour déterminer s'il faut mettre en œuvre un traitement supplémentaire. Il existe également d'autres cancers cutanés comme le carcinome basocellulaire et le carcinome spino-cellulaire. Ces cancers sont plus fréquents et moins dangereux que le mélanome. Le carcinome basocellulaire a fait dernièrement l'objet d'une vaste étude commune de l'Hôpital du Valais et des Hôpitaux universitaires de Genève; 140 patients valaisans y ont pris part pour faire progres-

## Le saviez-vous?

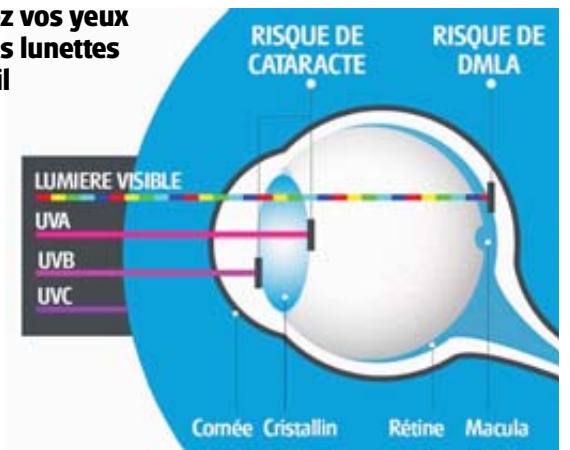


2450 personnes par année sont touchées par le mélanome en Suisse.

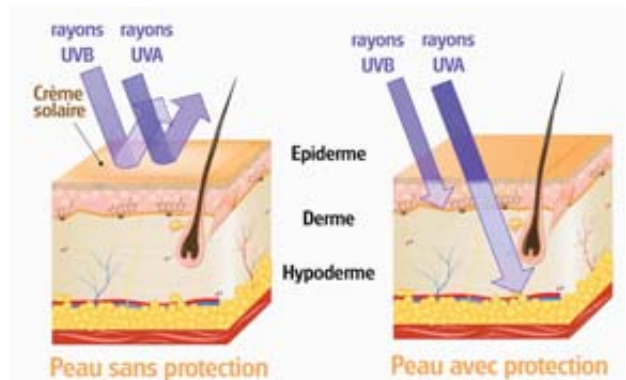
310 en décèdent.

(Source: Ligue suisse contre le cancer)

Protégez vos yeux avec des lunettes de soleil



Protégez votre peau avec de la crème solaire



## Protéger ses yeux

Si nous avons beaucoup parlé de la peau, il ne faut pas oublier non plus de protéger ses yeux. Ils sont aussi sensibles aux rayons du soleil. «Nos yeux peuvent subir des dommages à cause du spectre UV et de la lumière bleue (voir encadré). Il est important de porter des lunettes de soleil pour les préserver. Un indice 3 pour la vie de tous les jours et un indice 4 pour les glaciers ou pour les personnes souffrant d'une pathologie particulière. A noter qu'on ne peut pas conduire avec ces dernières. Le chapeau est un bon allié et comme pour la peau, mieux vaut éviter l'exposition aux heures les plus chaudes de la journée», termine la Doctoresse Catherine Roux-Lelièvre, ophtalmologue et médecin-adjoint à l'unité d'ophtalmologie et ophtalmochirurgie à l'Hôpital du Valais. ○

## LES MALADIES DE L'ŒIL LIÉES AU SOLEIL

La lumière du soleil via les UVA et B, ainsi que la lumière bleue peuvent endommager les yeux. Les différents éléments qui composent l'œil, à savoir la conjonctive, la cornée, le cristallin et la rétine, peuvent subir les effets néfastes du soleil. Sur la conjonctive (blanc de l'œil) peut se développer un pterygion qui est une hyperplasie. C'est une petite couche qui pousse sur l'œil et qui peut s'étaler sur la cornée. «C'est bénin, mais il faut l'enlever chirurgicalement pour éviter sa progression», souligne l'ophtalmologue Catherine Roux-Lelièvre. De son côté, la cornée peut subir un coup de soleil, une kératite, suite à une exposition aiguë aux UVB lors d'une randonnée en montagne, par exemple. «La personne ressent une sensation de brûlure

et un larmoiement. C'est facilement réversible avec un traitement local cicatrisant», continue-t-elle. Le cristallin (lentille à l'intérieur de l'œil) nous permet de bien voir. Avec le temps, il peut s'opacifier. Ce processus menant vers une cataracte peut être accéléré avec l'exposition au soleil. L'ophtalmologue devra alors opérer pour placer une lentille artificielle. Enfin, la rétine, qui est la couche la plus profonde de l'œil, peut aussi subir des atteintes. «La rétine a du mal à éliminer certains déchets appelés drusen du fait de son vieillissement. Ceux-ci s'accumulent au centre du fond de l'œil entraînant un déficit visuel. C'est la dégénérescence maculaire liée à l'âge», termine la Dresse Roux-Lelièvre. ○



L'ANTIDOTE

Vendredi 3 juin, l'émission L'antidote «Allergies, alerte cacahuète» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc. Plus d'infos: bit.do/antidote

## POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des infos sur la prévention, sur les cancers de la peau sous: [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch) ou [www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch) pour le Valais

## Cyberaddiction ou complètement accro

Internet, les réseaux sociaux, les tablettes et les smartphones prennent toujours plus de place dans notre société et dans nos vies. Au travail, à l'école ou à la maison, ils ont su se rendre indispensables. Ils savent bien nous renseigner, nous informer, nous dépanner ou encore nous occuper. Reste qu'il y a un danger à utiliser de manière excessive ces outils. L'utilisateur peut perdre le contrôle et tomber dans l'addiction. Cela peut bouleverser sa vie. Les relations sociales, les loisirs ou encore les performances scolaires peuvent en pâtir. Plus on passe de temps sur internet et moins il reste de temps pour d'autres choses. Côté physique, la personne



peut aussi souffrir de problèmes de posture, de maux de tête ou de problème de vue, par exemple.

Vous vous posez des questions sur la manière d'éviter la cyberaddiction, sur la manière de la prévenir ou encore comment en sortir. Envoyez-nous vos questions via le formulaire: [question.sante.lenouvelliste.ch](mailto:question.sante.lenouvelliste.ch).

Vous avez jusqu'à dimanche pour le faire. Un spécialiste vous répondra le 9 juin prochain. Merci de nous préciser si vous souhaitez garder l'anonymat. ○ LF

La question du lecteur

On vous donne la parole...

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique [www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion Santé Valais [www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

ADDITION | VALAIS SUCHT | WALLIS

[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)

## DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: [sante.lenouvelliste.ch](http://sante.lenouvelliste.ch)