

Période estivale: faites du soleil votre ami et sauvez votre peau

MÉLANOME Le soleil est bénéfique à condition de bien protéger sa peau contre les rayons ultraviolets. La détection précoce est essentielle pour éviter un mélanome.

Avec l'été, la tentation de bronzer au bord de l'eau est grande. Pourtant, les risques pour la santé et pour la peau existent. Pour profiter sans danger des bienfaits et de la vitamine D liée aux rayons du soleil, prendre ses précautions évite de favoriser l'apparition d'un mélanome. «En effet, c'est un cancer qui n'a pas de réels indicateurs susceptibles de nous alerter, hormis un grain de beauté suspect», explique le Dr Jonas Grape, dermatologue au sein du cabinet Dermaval à Sion. Le mélanome le plus fréquent est spontané. Il intervient sur une peau saine, et dans 20-30% des cas, il débute autour d'un grain de beauté existant. La maladie se développe sous la peau, à partir des mélanocytes. Ces cellules sont responsables de la pigmentation de la peau et se multiplient alors de manière anarchique. Pour rappel, le bronzage est une réaction de la peau pour se protéger des rayons UV. On dénombre chaque année en Suisse quelque 3000 mélanomes avec une tendance à la hausse. Toutefois, la mortalité reste stable et démontre une meilleure prise en charge du mélanome.

Éviter le soleil entre 11 h et 15 h

«Les ultraviolets et les coups de soleil répétés chez les enfants de moins de 15 ans favorisent l'apparition du mélanome», insiste le Dr Jonas Grape. Il convient donc d'éviter de s'exposer au moment où les rayons UV sont les plus puissants, entre 11 h et 15 h. Le solarium est également fortement déconseillé. L'Office fédéral de la météorologie propose en ligne un index UV quotidien par région qui renseigne sur les comportements à adopter. Pour le Dr Grape, «C'est un outil simple pour apprendre à se protéger des rayons nocifs pour notre peau.»



La Ligue contre le cancer s'engage aussi pour la prévention. Thierry Maillard, conseiller spécialisé au sein de la Ligne InfoCancer complète: «Les vêtements adéquats sont importants pour faire barrage aux UV.» Un tee-shirt ou des manches longues sont à privilégier, surtout chez les enfants dont la peau est encore plus sensible. «Le chapeau doit être assez large pour couvrir les oreilles et le port de lunettes est recommandé pour une protection optimale», souligne le dermatologue de Sion.

30 g de crème solaire par application

«Le choix d'un produit solaire correct se fait selon le type de peau, par exemple une crème pour une peau sèche, un gel pour les sportifs ou une crème minérale pour les enfants», conseille le Dr Jonas Grape. Optez pour un produit qui garan-

tit une protection contre les UVB et UVA. L'indice 30 ou 50 signifie que notre autoprotection, selon notre type de peau, est multipliée par ce chiffre. Ce qui importe, c'est un usage correct. Le dermatologue précise: «Pour un homme adulte, les études recommandent 2 mg par cm² de peau, il faudrait donc entre 30 et 40 grammes de crème solaire sur tout le corps et à chaque application.» Après la baignade surtout au bord de mer, le rituel de la crème s'impose, sinon la protection est faussée. C'est le meilleur filtre contre les ultraviolets.

Les peaux claires sont plus sensibles

Notre peau est le plus grand organe du corps humain avec une surface d'environ 1,5 à 2m², mais la résistance aux UV varie selon le type de peau. Les deux spécialistes sont unanimes sur les facteurs de risques: «Les peaux claires réagissent plus rapidement au soleil que les peaux plus mates. De la même manière, les personnes qui ont des centaines de grains de beauté sur le corps sont plus sujettes au mélanome, tout comme les adultes qui s'exposent intensément au soleil ou l'ont été pendant l'enfance.» Toutefois, tous les grains de beauté ne sont pas suspects.

Un bilan dermatologique lève le doute

«Il n'existe pas de dépistage systématique du mélanome à l'image du cancer du côlon», explique Thierry Maillard. Hommes et femmes sont égaux face à ce cancer et la plupart des diagnostics sont posés avant cinquante ans. Comment savoir si ma peau est malade? L'autocontrôle régulier est un moyen. Des services online offrent aussi un diagnostic rapide sur la base de photos envoyées par le patient.

Thierry Maillard de la Ligue contre le cancer tout comme le Dr Jonas Grape invitent toutefois les personnes à risque à consulter un généraliste ou un dermatologue. Ce dernier rappelle que «plus le mélanome est décelé tôt, mieux il sera soigné.» Le mélanome superficiel détecté précocement est traité en général définitivement avec une simple chirurgie. Pour les cas plus graves, le risque de métastases existe.

L'ombre: meilleure alliée de notre peau

Lunettes, crème solaire et exposition raisonnée au soleil sont les règles de bases pour se prémunir contre un mélanome. Toutefois, de multiples situations du quotidien nous exposent au soleil, en ville,



«Les ultraviolets et les coups de soleil répétés chez les enfants de moins de 15 ans favorisent l'apparition du mélanome.»

DR JONAS GRAPE
dermatologue chez Dermaval, Sion

en déplacement, au sport ou à l'école. Thierry Maillard met en avant la campagne «De l'ombre pour tous», lancée par la Ligue contre le cancer. Elle encourage les villes à aménager plus de zones d'ombres dans l'espace urbain. Une manière innovante de considérer la protection solaire. Le conseiller de la Ligue conclut: «Aux heures critiques, entre 11h et 15h, trouvez deux beaux arbres pour tendre un hamac à l'ombre et installez vous pour de divines heures de lecture.» ● YANNICK BARILLON

Pour une information détaillée sur le mélanome: conseils, statistiques, brochures, livre pour enfants, campagne «De l'ombre pour tous», consultez le site: www.liguecancer.ch

PARTENARIATS:



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

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

La prise en charge médicale des personnes âgées en situation de dépendance ou atteintes de démence

La prise en charge des personnes âgées en situation de dépendance ou atteintes de démence doit faire l'objet d'une attention toute particulière puisqu'il s'agit de personnes vulnérables qui, le plus souvent, sont empêchées pour des raisons de santé de faire connaître leur propre volonté. Cette prise en charge doit être conçue de manière interdisciplinaire et en fonction de la gravité de la maladie. De nombreuses questions éthiques se posent dans ce cadre notamment le recours aux mesures de contrainte et le respect de l'autodétermination du résident. La démence est un domaine si spécifique que des directives particulières ont été émises par l'Académie Suisse des sciences médicales à l'usage des professionnels de la santé. Les proches ont une place importante dans ce processus car ils sont les fournisseurs d'informations et les représentants de la personne concernée. Tant que la personne atteinte de démence est capable de discernement, elle a le droit de refuser des soins même si ceux-ci sont médicalement recommandés. La capacité de discernement doit être évaluée par rapport à une situation concrète. Un résident peut tout à fait être apte à prendre des décisions dans certains domaines et pas dans d'autres. L'on peut penser à la signature du contrat d'admission dans l'EMS qui nécessitera des capacités cognitives plus importantes que celles nécessaires pour décider du type d'activités à faire durant la journée. En cas d'incapacité de discernement, si des directives anticipées ont été prises par le résident, elles devront être respectées et servir de fil rouge aux professionnels. Si un représentant thérapeutique a été désigné, il lui reviendra de prendre les décisions importantes. En l'absence d'un tel représentant, la loi prévoit un ordre des proches à qui cette charge reviendra. L'intensité du traitement médical doit être consignée dans le plan de soins et faire l'objet d'une discussion avec les proches, au sein de l'équipe interdisciplinaire et, selon son état, avec la personne atteinte de démence au moment de son admission dans l'institution et lors de tout changement de l'état de santé ou de la qualité de vie. En cas de refus du résident d'intervention de soins, dans certaines circonstances exceptionnelles, le professionnel devra avoir recours à des mesures limitant la liberté de mouvement ou à des traitements médicamenteux contre la volonté du résident. Nous y reviendrons en détail dans un prochain article. ●



LUDIVINE DÉTIENNE
Responsable de l'Ombudsman
info@ombudsman-vs.ch
Tél. 027 321 27 17