



Protection solaire

Une information de la Ligue contre le cancer



Table des matières

Impressum

_Editeur

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

_Conseils professionnels

Représentants du groupe d'experts
de la prévention du cancer de la peau
de la Ligue suisse contre le cancer

_Photos

Corbis (photo en couverture),
Arbeitsgemeinschaft dermatologische
Prävention e.V. (p.6), Adrian Fritschi,
Zurich (pp.10/11/12), Dermatologie
et vénéréologie, Hôpitaux Universitaires
Genève (p.24), Markus Mühlheim, Prolith
SA (pp.4/13/14/17/20)

_Conception graphique

Partner & Partner SA, Winterthour

_Impression

Dietschi SA, Olten

Cette brochure existe également en
allemand et en italien.

Quand seul le masculin ou le féminin
est utilisé, il englobe aussi bien
les femmes que les hommes.

Nos informations sur Internet

www.liguecancer.ch/cancerdelapeau

© 2012

Ligue suisse contre le cancer, Berne

Protection solaire: l'essentiel en bref	5
Le soleil et ses rayons	6
L'index UV: intensité des rayons UV	7
Notre peau: un organe sensoriel de protection sensible	8
Les six types de peau	10
La peau des enfants	12
Protection solaire	13
L'ombre	13
Les vêtements	14
Les lunettes de soleil	15
Les produits solaires	16
Le solarium	21
Risque de cancer de la peau	22
Questionnaire d'évaluation du risque	23
Règle ABCD	24
Autoexamen de la peau	25
La Ligue contre le cancer de votre région	26



Protection solaire: l'essentiel en bref

Tout le monde doit se protéger du soleil, quel que soit le type de peau, claire ou mate. La protection adéquate dépend de l'intensité des rayons UV, de l'activité exercée ainsi que de la durée d'exposition au soleil.

Pourquoi se protéger du soleil?

Il est nécessaire de se protéger du soleil afin de préserver la peau des méfaits des rayons ultraviolets (UV). La peau ne peut être exposée au soleil qu'un certain temps sans rougir. Lorsqu'elle rougit, c'est le signe qu'elle a été endommagée; elle peut toutefois aussi l'être en l'absence de rougeur.

Qui doit se protéger encore mieux du soleil?

Les enfants, les adolescents ainsi que les adultes à la peau claire étant particulièrement vulnérables, ils doivent se protéger en conséquence.

Quand faut-il protéger sa peau?

En plein air: le froid et un ciel voilé nous induisent souvent à sous-estimer l'intensité des rayons UV. Par temps couvert, jusqu'à 80% des rayons UV traversent la couverture nuageuse. Les surfaces claires – neige, glace, sable, béton ou eau – réfléchissent les UV et accentuent donc leur effet.

Dans l'eau: à 50 cm de profondeur, 60% des UVB et 85% des UVA sont encore présents.

En montagne: l'intensité des rayons UV augmente de 3 à 5% par tranche de 300 mètres d'altitude. La neige réfléchit jusqu'à 90% des rayons UV, doublant ainsi leur intensité.

En vacances: si vous partez en hiver dans une région du sud, restez à l'ombre les premiers jours pour que votre peau puisse s'habituer progressivement au rayonnement solaire. Une peau qui n'est pas habituée au soleil réagit particulièrement à un rayonnement solaire intensif.

Protection solaire

- > Restez à l'ombre entre 11 et 15 heures
- > Portez chapeau, lunettes et vêtements
- > Mettez de la crème solaire
- > Ne fréquentez pas le solarium

Le soleil et ses rayons

Le soleil est vital, mais il peut aussi être source de dangers: ses rayons UV peuvent endommager notre peau.

Les rayons du soleil ont une longueur d'onde variable, mesurée en nanomètres (nm). Ils sont composés de:

- > 50% de lumière visible (400–800nm); rendant les formes et les couleurs perceptibles
- > 44% de rayons infrarouges (> 800 nm); responsables de la sensation de chaleur
- > 6% de rayons ultraviolets (UV) (100–400nm); invisibles et non perceptibles.

Les rayons UVA, UVB et UVC

Les rayons ultraviolets ont une longueur d'onde plus courte que celle de la lumière visible et des rayons infrarouges. Leur énergie est donc plus intense: ils peuvent causer des lésions au niveau de la peau et des yeux.



- 1 Surface de la terre
- 2 Couche cornée de l'épiderme 8–20 µm
- 3 Couche épineuse
- 4 Couche basale
- 5 Surface cutanée
- 6 Epiderme 50–150 µm
- 7 Derme 1–4 mm
- 8 Hypoderme

Rayons	%	Caractéristiques	Effet
UVA	95%	<ul style="list-style-type: none"> > pénètrent dans les couches profondes de la peau > passent à travers les vitres 	<ul style="list-style-type: none"> > bronzage immédiat, superficiel > vieillissement de la peau > allergies solaires > peuvent endommager l'ADN et augmenter le risque de cancer de la peau
UVB	5%	<ul style="list-style-type: none"> > pénètrent dans l'épiderme > filtrés par les vitres 	<ul style="list-style-type: none"> > coup de soleil > bronzage tardif > peuvent endommager l'ADN et augmenter le risque de cancer de la peau
UVC	absorbés par la couche d'ozone, ils n'atteignent pas la Terre		

L'index UV: intensité des rayons UV

L'index UV est une unité de mesure internationale utilisée pour mesurer l'intensité des rayons UV du soleil. Plus l'index UV est élevé, plus l'intensité du rayonnement solaire est forte et nocive. L'intensité du rayonnement UV dépend fortement de la latitude, de la saison, de l'heure, de l'altitude et des conditions météorologiques. L'index UV est désigné par un chiffre et un pictogramme. Le chiffre, compris entre 1 et 11+, indique l'intensité du rayonnement UV.

Le pictogramme illustre les mesures de protection appropriées.

Attention si l'index UV est supérieur à 8 : les enfants et les adultes à la peau claire devraient se tenir à l'ombre ou bien se protéger par des habits.

MétéoSuisse calcule quotidiennement les prévisions de l'index UV pour les différentes régions et altitudes de Suisse:

- > www.uv-index.ch
- > www.meteosuisse.ch

Représentation	Intensité du rayonnement	Mesures de protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire; rester à l'ombre entre 11 h et 15 h
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire: d'une manière générale, préférer l'ombre au soleil; limiter les séjours en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire: d'une manière générale, préférer l'ombre au soleil; éviter, si possible, tout séjour en plein air

Notre peau: un organe sensoriel de protection sensible

En termes de surface, la peau est l'organe humain le plus grand. Chez l'adulte, sa surface est de 1,5 à 2 m² et elle représente un sixième du poids corporel. Elle est composée de multiples couches dont l'épaisseur varie selon les parties du corps.

La peau régule la température corporelle et contribue à l'équilibre en eau contenue dans l'organisme. C'est un organe sensoriel et de contact qui protège le corps contre les agressions de l'environnement telles que le froid, la chaleur, les rayons UV, les produits chimiques ou les microbes.

La peau bronze – elle se défend

Sous l'effet des rayons UVB, la couche cornée s'épaissit et ses cellules pigmentaires produisent un pigment appelé mélanine. La peau se hâle et se protège ainsi des rayons du soleil. Lorsque la peau n'est plus habituée au soleil, il convient de s'exposer de façon progressive.

La peau «brûle» – elle est enflammée

Le coup de soleil est une inflammation aiguë de la peau, déclenchée par une dose excessive d'UVB. Aux premiers signes de rougeur, la peau a déjà absorbé une dose d'UV supérieure à la dose acceptable. Si le coup de soleil est douloureux ou si des cloques apparaissent, une consultation médicale est conseillée. Attendez que le coup de soleil ait totalement disparu avant de vous exposer à nouveau au soleil.

La peau a bonne mémoire

Notre peau n'oublie aucune exposition intensive au soleil, en particulier quand elle provoque des rougeurs ou des cloques. Nos cellules contiennent de l'ADN, une molécule qui supporte l'information génétique nécessaire au développement et au métabolisme cellulaires. Chaque coup de soleil endommage ce patrimoine génétique. Le corps a la capacité de réparer ces dégâts jusqu'à un certain point. Cependant, il peut arriver que certaines cellules ne se régénèrent pas et se transforment en cellules cancéreuses.

Risque de cancer de la peau

Les rayons UVB et UVA sont l'une des principales causes du développement de cancers de la peau. Il existe différents types de cancers cutanés. Le mélanome en est la forme la plus dangereuse, car il peut former des métastases.

Un mélanome se développe à partir de cellules pigmentaires de la peau. Ces cellules sont responsables du brunissement de la peau au soleil. Les cellules pigmentaires forment les taches pigmentées que l'on connaît comme grains de beauté ou taches de vin et que quasiment tout le monde a sur le corps. Généralement, ces taches ne sont pas dangereuses. Toutefois, il arrive que les cellules pigmentaires deviennent malignes et qu'elles forment des tumeurs (mélanomes). Non seulement elles affectent la peau, mais elles peuvent également se propager – jusqu'à se retrouver dans le sang et atteindre d'autres organes où elles forment des métastases. Chaque année en Suisse, près de 2000 personnes sont atteintes d'un mélanome; 290 patients meurent des suites de ce cancer.

Les types de cancer de la peau non-mélanome sont plus fréquents mais moins dangereux: chaque année, quelque 13000 personnes se voient diagnostiquer un carcinome basocellulaire ou un carcinome spinocellulaire. Ces tumeurs sont souvent enlevées lors de la première consultation chez le médecin et ne nécessitent pas d'autre traitement.

Votre peau contribue à la synthèse de la vitamine D

Les UVB favorisent la synthèse de vitamine D par la peau. L'apport en vitamine D est également assuré par la nourriture, mais les aliments ne couvrent toutefois pas totalement les besoins de l'organisme en vitamine D. L'exposition aux rayons UV n'est pas appropriée pour remédier à une carence en vitamine D. En cas de carence ou de besoin accru en vitamine D, un apport supplémentaire est possible par exemple par le biais de gouttes.

Des coups de soleil répétés augmentent le risque de cancer de la peau.

Les six types de peau

Pour connaître son type de peau, la couleur des cheveux et des yeux n'est pas le seul critère déterminant. Il est plus important de connaître la capacité à bronzer ou non de la peau.

Quel que soit votre type de peau, il est conseillé de protéger votre peau par des vêtements adéquats, votre tête par un chapeau et vos yeux par une bonne paire de lunettes de soleil. Le choix d'un produit solaire dépend du type de peau.

Les coups de soleil doivent avant tout être évités. Les conseils de cette double page s'appliquent aux adultes.

Il faut veiller davantage encore à la protection des enfants, dont la peau et les yeux sont plus fragiles (voir p. 12). Les personnes âgées devraient elles aussi redoubler de prudence en raison de la finesse de leur peau, d'une part, et des dommages causés par des dizaines d'années d'exposition aux rayons UV, d'autre part.

Il n'y a pas de bronzage sain. En bronzant, la peau se défend contre les rayons du soleil.



Type 1

Coup de soleil: survient, sans protection, dans les 10 minutes qui suivent l'exposition

Caractéristiques

- > Peau très claire
- > Bronzage: jamais
- > Coup de soleil: presque toujours
- > Souvent des taches de rousseur
- > Yeux clairs
- > Cheveux roux ou blonds



Type 2

Coup de soleil: survient, sans protection, dans les 20 minutes qui suivent l'exposition

Caractéristiques

- > Peau claire
- > Bronzage: très lent
- > Coup de soleil: fréquent
- > Souvent des taches de rousseur
- > Yeux clairs
- > Cheveux clairs ou châains



Type 3

Coup de soleil: survient, sans protection, dans les 30 minutes qui suivent l'exposition

Caractéristiques

- > Peau légèrement mate
- > Bronzage: superficiel et lent
- > Coup de soleil: parfois
- > Yeux bruns, parfois clairs
- > Cheveux bruns



Type 4

Coup de soleil: survient, sans protection, dans les 45 minutes qui suivent l'exposition

Caractéristiques

- > Peau très mate, brune
- > Bronzage: rapide et en profondeur
- > Coup de soleil: rare
- > Yeux bruns
- > Cheveux brun foncé ou noirs



Type 5

Coup de soleil: survient, sans protection, dans les 60 minutes qui suivent l'exposition

Caractéristiques

- > Peau brun foncé
- > Coup de soleil: très rare
- > Yeux foncés
- > Cheveux noirs



Type 6

Coup de soleil: survient, sans protection, dans les 90 minutes qui suivent l'exposition

Caractéristiques

- > Peau noire
- > Coup de soleil: presque jamais
- > Yeux foncés
- > Cheveux noirs

La peau des enfants

La peau des enfants est plus fine et plus sensible que celle des adultes et donc plus perméable aux rayons UV.

Les mécanismes naturels d'auto-protection des jeunes enfants ne sont pas encore achevés, en particulier les premières années. Par conséquent, la peau des enfants doit toujours être particulièrement bien protégée du soleil.



Conseils de protection solaire pour les enfants

- > Préférez l'ombre au soleil
- > Portez un chapeau qui protège la nuque ou à larges bords, un t-shirt, un pantalon et des lunettes de soleil
- > Pour les parties du corps qui ne sont pas couvertes par des vêtements, utilisez un produit solaire avec un indice de protection élevé qui protège contre les UVA et contre les UVB
- > L'application d'un produit, même s'il est résistant à l'eau, doit être renouvelée après chaque baignade
- > N'oubliez pas de protéger les lèvres, les oreilles, le nez et les cous-de-pied
- > Un enfant ne devrait jamais être exposé directement au soleil avant l'âge d'un an

Les rayons UV sont l'une des principales causes du cancer de la peau. L'exposition aux rayons UV peut être limitée par un comportement adéquat: éviter les expositions au soleil en milieu de journée (entre 11 h et 15 h), porter des vêtements le plus couvrant possible et appliquer sur les parties non protégées du corps de la crème solaire qui protège à la fois contre les rayons UVA et UVB.

L'ombre

L'ombre est la meilleure protection solaire. Il est conseillé de se tenir à l'ombre en particulier en milieu de journée, quand le soleil est à son zénith.

Dans les pays plus au sud, les journées sont organisées de telle sorte qu'aux heures les plus chaudes, les gens restent à la maison ou se tiennent à l'ombre. Même sans faire de sieste, il est possible de passer ses pauses dans un endroit à l'abri du soleil, par exemple en déjeunant au restaurant à l'abri d'un store ou en pique-niquant à l'ombre d'un arbre. Mais attention, l'ombre ne protège pas toujours du rayonnement indirect, dû

à la réverbération de certaines surfaces telles que sable, béton ou neige ni des rayons latéraux. En bloquant non seulement la lumière visible, mais également une surface de ciel aussi grande que possible, on peut réduire le rayonnement latéral (rayonnement solaire diffus).



Deux tiers des rayons UV qui parviennent quotidiennement sur la Terre nous atteignent entre 11 et 15 heures.

Les vêtements

En principe, les vêtements offrent une très bonne protection contre les rayons UV, notamment les t-shirts qui couvrent les épaules et les chapeaux à larges bords, qui protègent également le front, le nez, les oreilles et la nuque. Cependant, tous les textiles n'offrent pas la même protection.



Les indications ci-après sont valables aussi bien pour les vêtements que pour les parasols ou les stores en tissu.

- > Les tissus tissés serrés assurent une protection plus efficace que les tissus lâches.
- > Les fibres synthétiques filtrent mieux les rayons UV que les fibres naturelles.
- > Les tissus de couleurs vives et foncées protègent mieux que les tissus clairs ou pastel.
- > Les tissus secs et amples laissent moins passer les rayons UV que les tissus mouillés ou moulants.

Des textiles anti-UV

Le port de vêtements anti-UV est conseillé pour les enfants ou les personnes qui ont une peau claire. Les tissus anti-UV gardent leur effet protecteur même mouillés mais sont moins efficaces lorsqu'ils sont usés ou trop tendus.

Les lunettes de soleil

Les rayons UV n'agressent pas seulement la peau; ils peuvent aussi provoquer des lésions au niveau des yeux. Pour les personnes qui passent beaucoup de temps en plein air, une bonne paire de lunettes de soleil est indispensable. Les rayons UV peuvent provoquer des inflammations de la cornée ou de la conjonctive et augmenter le risque d'opacification du cristallin (cataracte).

Les enfants et les adolescents nécessitent une protection particulière, car leurs yeux sont plus sensibles et laissent passer plus de lumière que ceux des adultes.

Sur la neige et au bord de l'eau, les yeux sont exposés non seulement au rayonnement direct, mais aussi au rayonnement indirect, à cause de la réverbération. Idéalement, les lunettes de soleil couvrent complètement les yeux, de manière à les protéger aussi du rayonnement latéral.

Protection contre les UV

La protection anti-UV ne dépend pas de la teinte du verre: un verre clair ou incolore peut assurer une protection totale contre les rayons UV. Des verres trop foncés sans protection anti-UV peuvent faire plus de mal que de bien, car ils provoquent une forte dilatation de

la pupille, qui laisse alors entrer davantage de rayons UV dans l'œil.

Une protection contre l'éblouissement

La pupille s'adapte à la luminosité ambiante. Mais lorsque celle-ci est intense, elle devient aveuglante. Les verres teintés réduisent la lumière visible et diminuent l'éblouissement.

Les verres des lunettes de soleil se classent en cinq catégories (0-4) selon leur teinte. En règle générale, la catégorie 2 ou 3 suffit; la catégorie 4 est recommandée si les conditions sont extrêmes (p. ex. sur un glacier). Pour conduire, on recommande les catégories 1 à 3.

Lunettes optiques et lentilles de contact

La quantité d'UV que laissent passer les verres correcteurs (lunettes optiques) dépend du type de verre et du traitement que celui-ci a subi. Les porteurs de lentilles de contact, quant à eux, devraient protéger leurs yeux avec des lunettes de soleil: la plupart des lentilles n'offrent que peu de protection et ne couvrent pas suffisamment l'œil.

Achetez des **lunettes de soleil** portant le sigle CE et la mention «100% UV» ou «UV 400».

Les produits solaires

Les produits solaires de qualité protègent contre les UVA et les UVB. Mais attention! Même avec un indice de protection élevé, les produits solaires ne sont en aucun cas une porte ouverte aux expositions prolongées au soleil.

Il convient de respecter les points suivants

- > Les produits solaires doivent être appliqués généreusement (environ 30 ml pour le corps entier d'un adulte) avant l'exposition au soleil.
- > Appliquer le produit solaire sur toutes les parties du corps exposées au soleil, sans oublier les zones sensibles que sont les lèvres, le nez et les oreilles, ainsi que le cuir chevelu et la nuque.
- > Utiliser un produit solaire qui protège contre les UVB et contre les UVA (label UVA).
- > L'efficacité des produits pouvant être réduite par la transpiration, les frottements ou le contact avec l'eau, il est nécessaire de renouveler l'application, afin de maintenir une bonne protection.
- > Certains médicaments accroissent la vulnérabilité de la peau au soleil.

Les produits solaires protègent-ils des coups de soleil?

Oui, à condition d'avoir choisi un produit adapté à votre type de peau, de l'avoir appliqué correctement et de limiter votre temps d'exposition au soleil.

Les produits solaires protègent-ils du vieillissement précoce de la peau?

Légèrement, quand le produit solaire offre une bonne protection contre les UVA. Ce sont avant tout les UVA qui sont responsables du vieillissement cutané.

Les produits solaires réduisent-ils le risque de cancer de la peau?

L'utilisation correcte de produits solaires, qui protègent autant des rayons UVB que des rayons UVA, peut diminuer le risque de cancer de la peau.

Les produits solaires sont-ils dangereux pour la santé et l'environnement?

Les filtres UV présents dans les produits solaires sont également utilisés pour améliorer la stabilité et la conservation de produits cosmétiques tels que crèmes de jour, lotions pour la peau, teintures et laques pour cheveux et rouges à lèvres.

Les filtres anti-UV parviennent dans les eaux et dans l'environnement par le biais des eaux usées ou lors de la baignade. Les données dont on dispose ne permettent pas de dire si ces résidus présentent effectivement un risque pour les écosystèmes, les animaux et l'homme. Certains filtres organiques ont montré en laboratoire un effet similaire aux hormones. La majorité de ces filtres ne sont toutefois plus utilisés. Des effets négatifs sur l'homme et l'environnement n'ont pas été prouvés à ce jour.

Les produits solaires à base de filtres minéraux contiennent des nanoparticules dont le diamètre est inférieur à $\frac{1}{100000}$ mm. Les données dont on dispose aujourd'hui permettent d'exclure dans une large mesure la possibilité d'infiltration de nanoparticules dans la peau.

Sur la base des connaissances actuelles, l'utilité des produits solaires l'emporte sur un éventuel risque qui serait lié à leur emploi. Les dermatologues, l'Office fédéral de la santé publique et la Ligue contre le cancer recommandent donc l'utilisation de produits solaires en complément au séjour à l'ombre et au port de vêtements.



La meilleure protection solaire est et reste l'ombre et le port de vêtements et d'un chapeau.

Lexique des produits solaires

Filtres anti-UV

Ce sont des substances qui protègent la peau des rayons UV. On distingue les filtres organiques (chimiques) et les filtres minéraux (physiques). Pour couvrir le plus large spectre possible de rayons UV (UVA et UVB), on combine souvent plusieurs filtres dans un produit.

Filtres organiques (chimiques); ce sont des substances qui absorbent les rayons ultraviolets et les transforment en chaleur.

Filtres minéraux (physiques); ce sont des filtres qui contiennent de minuscules particules qui réfléchissent les rayons UV.

Indice de protection solaire (IPS) ou Sun Protection Factor (SPF)

L'indice de protection solaire exprime le rapport entre le temps d'exposition aux rayons UVB avant l'apparition d'une rougeur (érythème) sur une peau protégée et ce même temps sur une peau non protégée. L'indice de protection solaire est mesuré selon des standards internationaux.

Si un produit solaire est appliqué en quantité suffisante (voir p. 16), avec un indice de protection solaire de 25, en théorie, seule-

ment $\frac{1}{25}$ des rayons UV atteignent la peau; et seulement $\frac{1}{50}$ si l'IPS est de 50. Ces valeurs reposent sur des mesures effectuées en laboratoire avec 2 mg de produit solaire par cm^2 de peau. Cependant, les études montrent que la plupart des personnes appliquent moins de produit solaire. Il en résulte une diminution linéaire de la protection de la peau. Ainsi, l'indice de protection indiqué est divisé par deux si la moitié seulement du produit nécessaire est appliquée.

La Commission européenne recommande les quatre catégories suivantes de protection solaire:

faible	=	IPS 6, 10
moyenne	=	IPS 15, 20, 25
haute	=	IPS 30, 50
très haute	=	IPS 50+

Les dermatologues et la Ligue contre le cancer recommandent d'opter pour les produits de la catégorie «moyenne» ou des catégories supérieures.

Les produits solaires de la catégorie «très haute protection» sont à utiliser en principe dans des situations particulières, par exemple en cas d'allergies, de troubles de la pigmentation, de cicatrices ou de prise de médicaments qui augmentent la sensibilité à la lumière.

Non seulement les UVB, mais aussi les UVA jouent un rôle dans l'apparition du cancer de la peau. Selon les recommandations de la Commission européenne sur l'efficacité des produits solaires, la protection contre les UVA doit correspondre au minimum à un tiers de l'indice de protection solaire. Les produits disponibles sur le marché qui remplissent cette exigence de qualité portent le label UVA.



Produits résistants à l'eau

Pour la baignade ou en cas de forte transpiration, on optera pour des produits résistants à l'eau. Ceux-ci conservent au moins 50% de leur effet protecteur après 2 fois 20 minutes dans l'eau. Il est néanmoins nécessaire d'en renouveler l'application après chaque baignade.

Conservation

Il convient de veiller à toujours bien refermer le tube et à ne pas l'exposer à la chaleur. Si la date limite de consommation est supérieure à 30 mois, le produit n'indique aucune date de péremption. Après ouverture, la durée de conservation du produit est indi-

quée par un symbole représentant un pot de crème ouvert et un chiffre en mois (M).



Autobronzant

Les autobronzants colorent l'épiderme par réaction chimique. Le hâle obtenu ne protège pas des rayons UV.

Réactions cutanées

Ce que l'on appelle communément «allergie solaire» est, d'un point de vue médical, une photosensibilisation – une réaction cutanée provoquée par le rayonnement solaire. Les personnes affectées ont généralement une peau claire et sensible au soleil. La prise de médicaments peut avoir une influence. Les UV peuvent aussi favoriser l'éruption de boutons de fièvre.



Le solarium

Le solarium entraîne une surexposition de la peau aux rayons UV. Celle-ci augmente le risque de cancer de la peau et active son vieillissement précoce. Il est fortement déconseillé de fréquenter le solarium.

L'intensité des rayons UVB des solariums est comparable à celle du soleil en Suisse, à plus de 500 mètres d'altitude, en plein été, en plein midi, par une journée sans nuages. Celle des UVA peut même être jusqu'à quinze fois plus élevée.

Des études montrent que les personnes qui ont débuté les séances de solarium avant l'âge de 35 ans ont un risque majoré de 75% de développer un mélanome au cours de leur vie. Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a donc classé les solariums dans la catégorie la plus élevée de risques de cancer.

Solarium et vitamine D

Il n'est pas nécessaire de s'exposer à une forte dose de rayonnement UV comme au solarium pour stimuler la production de vitamine D par la peau.

Peut-on préparer sa peau au soleil?

Il n'est pas possible de préparer la peau au soleil en l'exposant aux rayons UV naturels ou artificiels. Le bronzage obtenu en solarium ne protège pas la peau contre le rayonnement solaire naturel.

Risque de cancer de la peau

Grain de beauté, naevus ou tache pigmentée: certains d'entre nous en ont beaucoup, d'autres peu. Ces taches peuvent être présentes à la naissance déjà, d'autres apparaissent au cours de la vie. L'exposition au soleil favorise l'écllosion des taches pigmentées.

En principe, les grains de beauté ne sont pas dangereux. Toutefois, il arrive que l'un ou l'autre se transforme en cancer de la peau. Un tiers des mélanomes se développe à partir de taches pigmentées existantes. Lorsqu'il est détecté suffisamment tôt, le mélanome peut être guéri dans plus de 90% des cas.

Le rayonnement UV ne représente que l'une des nombreuses causes de cancer cutané. Ainsi, il est possible de développer un cancer de la peau même sans avoir abusé des bains de soleil.

On constate un risque augmenté de cancer de la peau chez les personnes qui

- > ont une peau claire,
- > ont plus de 50 taches pigmentées,
- > ont des taches pigmentées particulièrement grosses (plus de 5 mm de diamètre) ou particulièrement visibles,
- > ont eu de nombreux coups de soleil,
- > ont des antécédents familiaux de mélanome,
- > ont déjà eu une affection cancéreuse de la peau,
- > s'exposent souvent au soleil,
- > ont séjourné longtemps dans une région fortement ensoleillée,
- > ont un système immunitaire affaibli (p. ex. en cas de transplantation d'organe),
- > ont débuté les séances de solarium avant l'âge de 35 ans.

Questionnaire d'évaluation du risque

Complétez le questionnaire ci-dessous pour en savoir plus!

1 Déterminez votre type de peau.

- 1 Peau très claire, bronzage: jamais, coups de soleil: presque toujours
- 2 Peau claire, bronzage: très lent, coups de soleil: fréquents
- 3 Peau légèrement mate, bronzage: superficiel et lent, coups de soleil: parfois
- 4 Peau très mate, brune, bronzage: rapide et en profondeur, coups de soleil: rares
- 5 Peau brun foncé, coups de soleil: très rares
- 6 Peau noire, coups de soleil: presque jamais

Avez-vous un type de peau 1 ou 2?

Oui Non

2 Avez-vous souvent attrapé de sérieux coups de soleil avant l'âge de 18 ans?

Oui Non Ne sais pas

3 Etes-vous régulièrement exposé(e) à un rayonnement solaire intense?

Pendant les vacances?

Oui Non

Dans le cadre de votre activité professionnelle ou de vos loisirs (sport, jardinage)?

Oui Non

Fréquentez-vous le solarium?

Oui Non

4 Avez-vous, dans votre famille (parents, fratrie), des cas de mélanome?

Oui Non Ne sais pas

5 Avez-vous déjà eu, vous-même, un cancer de la peau?

Oui Non

6 Avez-vous plus de 50 taches pigmentées sur le corps?

Oui Non Ne sais pas

7 Prenez-vous des médicaments immunosuppresseurs ?

Oui Non

Si vous avez répondu non aux questions ci-contre, votre risque de développer un cancer de la peau est probablement minime. Protégez-vous, malgré tout, des rayons UV. Si vous avez répondu positivement à une ou plusieurs questions, vous faites partie des personnes à risque.

Conseils pour les personnes à risque

- > Examinez votre peau et vos taches pigmentées régulièrement selon la règle ABCD (voir p. 24).
- > Préférez l'ombre, surtout entre 11 et 15 heures. Portez des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil et mettez de la crème solaire.
- > Ne fréquentez pas le solarium.

8 Avez-vous observé une nouvelle tache pigmentée qui s'étend rapidement?

Oui Non

9 Avez-vous un ancien grain de beauté qui a grossi tout à coup?

Oui Non

10 Avez-vous une tache pigmentée qui a changé de couleur?

Oui Non

11 Une tache existante a-t-elle changé de forme? Possède-t-elle maintenant un contour irrégulier et frangé?

Oui Non

12 Avez-vous une tache pigmentée qui est enflammée, qui démange, qui fait mal ou qui saigne?

Oui Non

Si vous avez répondu affirmativement à une ou plusieurs des questions 8 à 12, nous vous conseillons de consulter un dermatologue.









Règle ABCD

Examinez votre peau régulièrement à la recherche de taches pigmentées douteuses en appliquant la règle ABCD.

Une tache pigmentée a-t-elle changé de couleur, de forme ou de taille? Avez-vous une tache pig-

mentée enflammée, qui saigne ou qui démange? Une tache pigmentée attire-t-elle votre attention si vous suivez la règle ABCD?

Si vous avez l'impression qu'une tache pigmentée s'est modifiée, n'hésitez pas à consulter un dermatologue.

Tache pigmentée bénigne		Tache pigmentée suspecte	
A= Asymétrie			
Forme régulière et symétrique			Forme irrégulière, non symétrique
B= Bords			
Bords réguliers et contours délimités			Bords irréguliers, non correctement délimités
C= Coloration			
Couleur uniforme			Couleurs diverses, taches
D= Dynamique			
Sans évolution			Modifications (taille, couleur, forme ou épaisseur)

Autoexamen de la peau



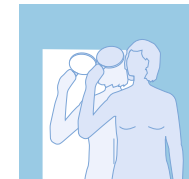
1^{re} étape

Assis(e) par terre, contrôlez vos jambes, puis vos pieds (plante, orteils, ongles et espaces entre les orteils), les parties génitales et l'anus.



2^e étape

A l'aide du miroir, contrôlez soigneusement votre visage, le cou, les oreilles et le cuir chevelu.



3^e étape

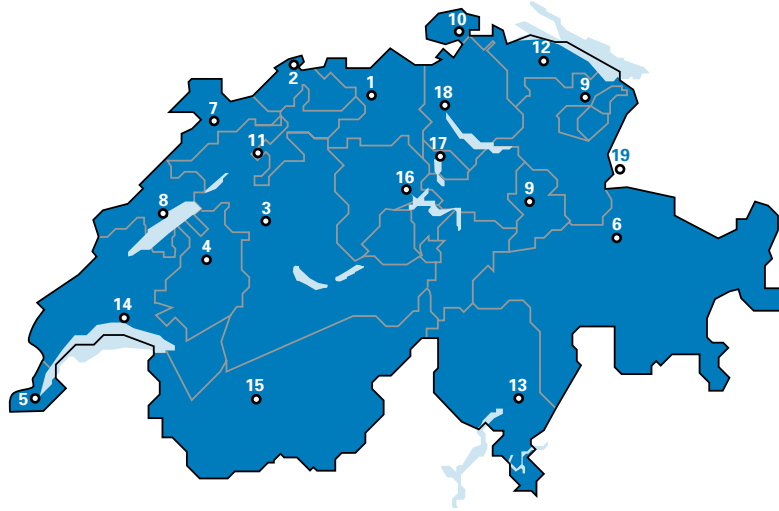
Contrôlez votre nuque, la partie arrière de vos bras et votre dos.



4^e étape

Placez-vous face au miroir et levez les bras. Examinez tout votre corps, tournez-vous légèrement à gauche et à droite. Finalement, examinez soigneusement vos mains et vos avant-bras.

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



- 1 Krebsliga Aargau**
Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

- 6 Krebsliga Graubünden**
Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

- 9 Krebsliga Ostschweiz**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

- 12 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

- 13 Lega ticinese contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

- 14 Ligue vaudoise contre le cancer**
Place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

- 15 Ligue valaisanne contre le cancer**
Krebsliga Wallis
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

- 16 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

- 17 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

- 18 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

- 19 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10 h – 18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum Internet de la
Ligue contre le cancer

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/
guidecancer,
le répertoire Internet de
la Ligue contre le cancer
avec les offres de soutien
psychosocial (conseils,
cours, etc.) en Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min. (sur
réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h – 19 h

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Brochures sur le cancer de la peau

La Ligue contre le cancer
publie également des
brochures à l'intention des
patientes et des patients:
«Le mélanome»
«Les cancers de la peau
non-mélanome»

Unis contre le cancer

Votre Ligue contre le cancer: