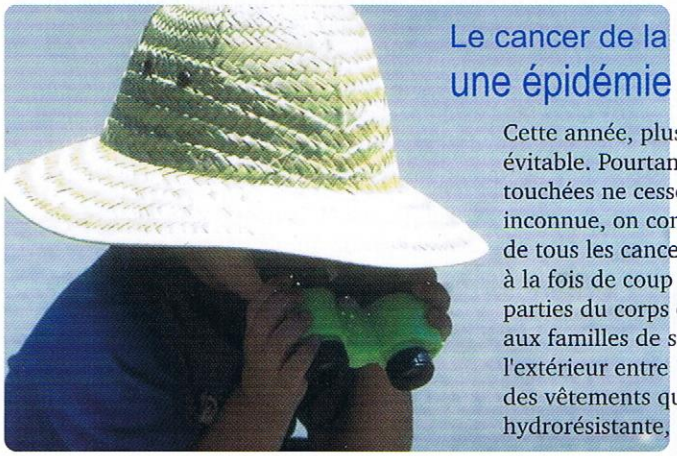
bonjourSOLEIL

Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association

Les dermatologues *VOS* spécialistes de la peau !



Le cancer de la peau, une épidémie au Canada

Cette année, plus de 75 000 Canadiens seront atteints du cancer de la peau - maladie aisément évitable. Pourtant, l'épidémie ne semble pas sur le point de fléchir et le nombre de personnes touchées ne cesse d'augmenter chaque année. Si la cause de bien des formes de cancer demeure inconnue, on connaît en revanche très bien ce qui provoque le cancer de la peau, le plus répandu de tous les cancers : tout simplement, une exposition excessive au soleil au fil des ans, sous forme à la fois de coup de soleil et de bronzage. Plus de 90 p. 100 des cancers de la peau touchent les parties du corps exposées au soleil. D'un bout à l'autre du Canada, les dermatologues demandent aux familles de se protéger du soleil. Évitez le soleil de mi-journée et limitez le temps passé à l'extérieur entre 10 heures et 16 heures. Recherchez l'ombre. Portez un chapeau à large rebord et des vêtements qui couvrent bien, et appliquez sur la peau exposée une lotion solaire hydrofuge ou hydrorésistante, à large spectre et à facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus.

Exposition au soleil = vieillissement accéléré

On a démontré que les rayons du soleil pénètrent dans la couche plus profonde de la peau, le derme, qui contient les fibres de collagène et d'élastine responsable de la souplesse et de la fermeté de la peau. Il est vrai que tout le monde vieillit naturellement et que la peau se ride avec l'âge, mais une exposition excessive au soleil accélère ce processus. La peau des parties du corps exposées au soleil, comme le visage, le cou et le dos de la main, vieillit visiblement plus rapidement que les autres parties du corps, le dessous du bras, par exemple. Les paupières, où la peau a un millimètre à peine d'épaisseur, sont particulièrement vulnérables au vieillissement prématuré. Les dommages cutanés causés par le soleil prennent la forme de rides précoces, de décoloration, de taches rouges ou brunes, de veines dilatées, de sécheresse et d'une perte d'éclat de la peau.

Le mythe du " bronzage-santé "

On croyait autrefois que le bronzage était sain. Les études scientifiques nous ont appris que c'est le signe d'une peau endommagée par le soleil. Le soleil émet divers types de rayonnements, y compris deux sortes d'ultraviolets (UV), les UVA et les UVB, qui affectent la peau et les yeux. Ces rayons sont invisibles et ne produisent pas de sensation de chaleur. Exposée aux rayons ultraviolets du soleil ou d'une source artificielle, comme les lits de bronzage, la peau cherche à se protéger en sécrétant un pigment brunâtre, la mélanine, pour tenter de bloquer les rayons. C'est ce que nous appelons le bronzage. Le bronzage constitue la réponse a une insulte causée à notre peau. Le bronzage ne protège guère du soleil, puisqu'il équivaut à un FPS d'environ 2. La peau des personnes au teint très pâle produit beaucoup moins de mélanine. C'est pourquoi on voit plus souvent chez elles des taches de rousseur plutôt qu'un bronzage uniforme.

Le mélanome malin

Qu'est-ce que le mélanome malin ?

Le mélanome malin est un cancer de la peau rare mais très dangereux. Il se forme à partir de cellules appelées mélanocytes, qui produisent la pigmentation et se trouvent dans les couches superficielles de la peau. Le cancer se développe lorsque la croissance des cellules normales se dérègle et qu'elles forment une tumeur.

Les mélanocytes normaux fabriquent le pigment brun qui donne à notre peau sa couleur. Ce pigment, la mélanine, protège quelque peu la peau (l'équivalent d'un FPS de 2 pour une personne à la peau claire), mais n'offre pas une protection efficace contre les rayons solaires. Les mélanocytes s'agglutinent aussi pour former des grains de beauté et des taches cutanées pigmentées.

Le mélanome se forme lorsque les mélanocytes deviennent cancéreux, que leur croissance s'accélère et qu'ils envahissent la peau. Les mélanomes se forment à la surface de la peau et sont clairement visibles. Il arrive souvent qu'une personne remarque un mélanome sur sa peau ou sur le corps de son partenaire.

Lorsqu'il est dépisté rapidement, le mélanome présente l'un des meilleurs taux de guérison de tous les cancers, soit 90 p. 100. Si, par contre, il n'est pas traité, le mélanome se propagera graduellement aux couches plus profondes de la peau. Lorsqu'il atteint le système sanguin ou le système lymphatique, il peut envahir d'autres parties du corps, comme le foie ou le cerveau, et il est alors souvent mortel.

On estime que cette année, plus de 3900 Canadiens seront atteints d'un mélanome, et que 840 en mourront. L'incidence du mélanome, quoique encore relativement faible, s'est accrue au cours de la dernière décennie. Ce cancer est maintenant devenu le deuxième en importance chez les hommes et le quatrième chez les femmes.

Qui court le plus grand risque de cancer de la peau ?

Votre type de peau et le temps que vous passez au soleil déterminent votre risque de cancer de la peau. Les gens qui :

- brûlent au lieu de bronzer après s'être exposés au soleil,
- ont le teint pâle et les cheveux roux ou blonds,
- ont les yeux de couleur pâle (bleu, vert, gris),
- ont facilement des taches de rousseur ou beaucoup de grains de beauté, courent généralement un plus grand risque de cancer de la peau.

Les personnes qui travaillent dehors ou qui consacrent beaucoup de temps à des activités extérieures, la voile par exemple, courent aussi un plus grand risque.

Où le cancer de la peau apparaît-il le plus souvent ?

Plus de 90 p. 100 de tous les cancers de la peau apparaissent sur les parties du corps qui sont exposées au soleil, comme le visage, le cou, les oreilles, les bras et les mains.

Combien de temps faut-il pour développer un cancer de la peau ?

Les rayons ultraviolets (UV) pénètrent dans la peau, endommageant l'ADN et le fonctionnement cellulaire. Année après année, les dommages s'accumulent. Après 15, 20 ou 30 ans, on voit apparaître des rides, des taches brunes et même le cancer de la peau.

Quand dois-je me protéger du soleil ?

Il faut se protéger du soleil entre 10 heures et 16 heures, de la fin du printemps au début de l'automne, et l'hiver si vous pratiquez des activités extérieures. Les rayons solaires sont les plus forts en mi-journée, alors tentez d'éviter de vous exposer durant ces heures. Aussi, le soleil est plus fort à mesure qu'on se rapproche de l'équateur, ainsi qu'en haute altitude, car l'atmosphère plus mince bloque moins les rayons. Les effets nocifs de l'exposition directe au soleil peuvent être multipliés par les reflets sur la neige, l'eau et le sable pâle. La neige reflète près de 80 p. 100 des rayons solaires : vous risquez donc une double exposition aux radiations en pratiquant un sport d'hiver.

Trucs pour protéger les enfants du soleil

C'est avant l'âge de 18 ans que nous sommes le plus exposés au soleil. En protégeant ses enfants du soleil, on peut contribuer grandement à prévenir le cancer de la peau plus tard au cours de leur vie. Alors que la majorité des adultes travaillent à l'intérieur l'été, les enfants et les adolescents sont souvent exposés au soleil pendant de longues périodes.

Certains enfants sont plus à risque que les autres

Les enfants au teint pâle, qui attrapent facilement un coup de soleil au lieu de bronzer, risquent davantage de développer un cancer de la peau plus tard au cours de leur vie. Les enfants aux cheveux blonds ou roux, qui ont des taches de rousseur ou de nombreux grains de beauté, sont aussi plus à risque. Les parents doivent faire preuve de plus de vigilance pour bien protéger ces enfants du soleil.

Parents : six étapes pour protéger vos enfants du soleil

1. Limitez la durée de l'exposition au soleil entre 10 heures et 16 heures, surtout en mi-journée.
2. Faites porter aux enfants un chapeau à large rebord ou du genre " légionnaire ", ainsi que des vêtements protecteurs. Utiliser les vêtements appropriés que les enfants pourront conserver durant la baignade.
3. Autant que possible, tentez de garder les enfants à l'ombre.
4. Utilisez un écran solaire à FPS de 15 ou plus. N'en appliquez pas trop près des yeux, car certains enfants se frottent le visage à cet endroit ! Réappliquer au moins chaque 2 heures.
5. Protégez aussi les enfants par temps nuageux, car la plupart des rayons solaires peuvent pénétrer les couches de nuages minces.
6. Créez des endroits où les enfants pourront s'abriter du soleil, en plantant des arbres ou en installant un auvent ou un parasol.

Le chapeau, un incontournable

Un grand pourcentage des cancers de la peau se retrouvent dans la région vulnérable de la tête et du cou, notamment sur les tempes, les oreilles, les joues, les lèvres et le cuir chevelu dégarni. Les casquettes protègent mal la tête. Pour protéger ces zones sensibles et minimiser les risques de coup de soleil et de cancer de la peau, il vaut mieux porter un chapeau à large rebord (7,5 cm [3 po] ou plus), ou un chapeau du genre " légionnaire ", avec panneau arrière. Les chapeaux de toile épaisse sont les plus efficaces contre le soleil. Évitez les chapeaux de paille à trous. N'oubliez pas cependant qu'il faut quand même appliquer une bonne couche de lotion solaire sur le bas du visage, les oreilles et le cou. Les chapeaux permettent de se protéger aisément du soleil, à faible coût. Bien des gens aiment porter un chapeau qui traduit leur style personnel - et les magasins offrent une grande sélection de modèles. Choisissez donc un chapeau qui vous convient et que vous aimerez porter.

Les vêtements protecteurs

Les vêtements offrent aussi un moyen simple et peu coûteux de se protéger du soleil. La plupart des tissus bloquent très bien les rayons solaires. Les chemises à manches longues et les pantalons amples confectionnés d'étoffes tissées serrées offrent la meilleure protection. Pour vérifier le degré de protection solaire, tenez le vêtement devant une source de lumière. Si vous pouvez voir à travers, c'est que les rayons solaires pourront pénétrer et que le vêtement ne vous protégera pas adéquatement. Les tissus de couleur foncée semblent mieux bloquer le soleil, mais ils sont souvent inconfortables par temps chaud. Il faut aussi savoir que les vêtements mouillés offrent moins de protection, car le tissu devient plus transparent lorsqu'il est mouillé. S'il n'est pas pratique de vous habiller de vêtements longs, portez au moins une robe de plage ou un t-shirt. N'oubliez pas de compléter votre protection par un chapeau et un écran solaire, et demeurez à l'ombre autant que possible.

Recherchez l'ombre

On peut créer de l'ombre de toutes sortes de façons : parasols, auvents ou kiosques de jardin, par exemple. Il y a aussi bien sûr l'ombre naturelle des arbres. Demeurer à l'ombre est une façon très efficace de se protéger facilement du soleil. Aménagez des coins d'ombre dans votre jardin et demandez à ce que des zones d'ombre artificielle soient installées aux événements communautaires ou sportifs à l'extérieur l'été. S'il est vrai que l'ombre protège des rayons directs du soleil, ces rayons sont aussi réfléchis par les surfaces environnantes, comme le sable et le béton. N'oubliez donc pas de porter quand même de la lotion solaire, un chapeau et des vêtements protecteurs.

Quelle est la cause du mélanome ?

On n'a pas encore découvert tous les facteurs, mais il certain que l'exposition excessive au soleil joue un rôle déterminant dans le développement de la maladie. On croit que les coups de soleil graves (qui font des cloques), surtout dans l'enfance, jouent un rôle déterminant. Les recherches récentes indiquent toutefois que les coups de soleil, à toute époque de la vie, peuvent aussi contribuer à accroître le risque.

Qui court le plus grand risque ?

Le mélanome peut atteindre tout le monde, mais les personnes à la peau claire, qui sont sensibles au soleil et brûlent au lieu de bronzer, sont davantage à risque. Les personnes qui ont des taches de rousseur et les cheveux roux appartiennent à ce groupe, de même que certaines personnes aux cheveux blonds et aux yeux bleus ou verts. Aussi, ceux qui ont beaucoup de grains de beauté (plus de 50), ou des grains de beauté de forme ou de couleur inhabituelles, ou très gros, sont davantage à risque. Des antécédents de mélanome chez des membres de la famille rapprochée constituent un autre facteur de risque. Toute personne qui présente un ou plusieurs de ces facteurs de risque devrait faire inspecter sa peau par un dermatologue - cette décision pourrait sauver leur vie. Les personnes qui ne présentent aucun facteur de risque peuvent quand même contracter un mélanome. Le mélanome est plus rare chez les personnes à la peau foncée, mais il apparaît chez elles sur la paume des mains, la plante des pieds et sous les ongles.

De quoi a l'air un mélanome ?

Le mélanome peut d'abord prendre l'aspect d'une nouvelle tache sur la peau, brune ou noire, plate, semblable à une tache de rousseur. On peut aussi voir changer la forme ou la couleur d'une tache ou d'un grain de beauté existants. Les mélanomes tendent à être plutôt foncés - bruns ou noirs - bien qu'il arrive de voir plusieurs couleurs dans un même mélanome, même du rouge et du bleu. Comme ces tumeurs croissent, il faut surveiller de près les taches qui grandissent. La clé, c'est d'être attentif aux changements.

Où le mélanome apparaît-il le plus souvent ?

Le mélanome apparaît plus fréquemment sur le dos chez les hommes, et à l'arrière des jambes chez les femmes. Il peut cependant apparaître n'importe où à la surface de la peau.

Quel groupe d'âge est le plus touché ?

Les gens dans la force de l'âge, entre 35 et 50 ans, sont les plus touchés. Le mélanome est rare avant 18 ans.

Combien de temps faut-il au mélanome pour se développer?

Le mélanome peut se développer en quelques semaines ou en quelques mois, ou avoir une croissance plus lente, sur plusieurs années.

À quelle fréquence faut-il inspecter la peau pour dépister le mélanome ?

Inspectez votre peau tous les mois. Une fois l'an, faites-vous examiner par un médecin de famille ou un dermatologue. Demandez à quelqu'un de vous aider pour examiner votre dos et votre cuir chevelu.

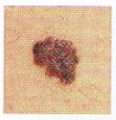
Peut-on prévenir cette maladie ?

Protégez les jeunes enfants du soleil. Évitez de vous exposer au soleil entre 10 heures et 16 heures. Si vous devez sortir durant ces heures, demeurez à l'ombre et portez des vêtements qui couvrent la peau ainsi qu'un chapeau à large rebord. Avant de sortir, appliquez un écran solaire à large spectre, à FPS de 15 ou plus, et renouvelez l'application régulièrement, surtout si vous faites un exercice vigoureux.
Recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie sur les produits à écran solaire. Il vous garantit leur sûreté et leur efficacité.

L'ABCD de l'identification du mélanome :

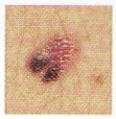
Asymétrie

Les mélanomes sont asymétriques, c'est-à-dire que les côtés sont de forme inégale.



Bordure

La bordure d'un mélanome malin est irrégulière et ses contours sont irréguliers.



Couleur

Le mélanome malin peut prendre divers tons de brun ou de noir, et même avoir des zones rouges, grises ou blanches.

Diamètre

Le plus souvent, le mélanome grandit et peut atteindre plus de 6 mm de diamètre.

Le traitement du mélanome

Il existe divers traitements contre le mélanome. Votre dermatologue est le mieux placer pour vous guider dans le choix de ces traitements. Il, ou elle, tiendra compte de la taille et du type du mélanome et du stade de la maladie. Le facteur le plus important est relié à la profondeur de pénétration des cellules cancéreuses dans la peau.

Chirurgie - La chirurgie est le traitement de choix pour la majorité des mélanomes. L'étendue de la chirurgie dépendra d'un certain nombre de facteurs, notamment la profondeur de l'invasion de la tumeur et sa situation sur le corps.

Agents biologiques ou **immunothérapie** - Ces médicaments aident le système immunitaire du corps à lutter contre le cancer. L'interféron alpha peut être utiliser pour prévenir la propagation des cellules cancéreuses chez les patients à haut risque de récidive de la maladie après la chirurgie. En général, on considère les agents biologiques comme des thérapies expérimentales pour les patients chez qui le cancer s'est propagé.

Chimiothérapie - La chimiothérapie est occasionnellement utile dans les cas de mélanomes métastatiques. La plupart du temps, on administre un seul médicament, mais il pourra arriver qu'on en administre plusieurs pour tenter d'enrayer la progression de cellules cancéreuses envahissantes.

Radiothérapie - On attaque la tumeur avec des rayons X à haute énergie, ce qui est utile dans de rares cas pour contrôler une maladie localisée.

Il n'est jamais trop tard pour se protéger du soleil !

Bien des gens de 60 ans et plus courent un risque élevé de cancer de la peau. Si vous appartenez à ce groupe d'âge, vous avez grandi à une époque où l'on ne connaissait pas encore clairement comment l'exposition excessive au soleil pouvait causer le cancer de la peau et le vieillissement précoce de la peau. En réalité, il n'est jamais trop tard pour se protéger du soleil. En protégeant votre peau d'une exposition excessive au soleil, vous pouvez retarder l'apparition du cancer de la peau et empêcher tout dommage additionnel à votre peau. Veiller à la santé de votre peau vous aidera à profiter pleinement de votre âge d'or !

Qu'en est-il des écrans solaires ?

Les écrans solaires sont des produits qu'on applique sur la peau et qui bloquent les rayons ultraviolets du soleil, en les absorbant ou en les réfléchissant. De nombreuses compagnies fabriquent des écrans solaires, sous diverses formes : crèmes, lotions, atomiseurs, gels et bâtons.

Recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie (ACD) sur les produits, car il vous garantit leur sécurité et leur efficacité. Les produits qui affichent le logo ont en effet été soumis à des tests spéciaux.

Qu'est-ce que le FPS ?

L'étiquette de tous les écrans solaires précise leur facteur de protection solaire (FPS). L'indice FPS est mesuré en laboratoire et permet de comparer les écrans solaires entre eux dans leur capacité à protéger contre les coups de soleil (UVB). La prudence s'impose toutefois. Bien souvent, on n'applique pas suffisamment d'écran solaire et on ne renouvelle pas assez l'application, de sorte que la protection, en terme de FPS, est beaucoup moindre, devenant équivalente par exemple à un FPS de seulement 4. Il ne faut pas utiliser les écrans solaires dans le but de demeurer au soleil plus longtemps que d'habitude, et il faut les combiner à d'autres formes de protection, comme les chapeaux et les vêtements, pour se protéger au maximum.

Comment choisir un écran solaire ?

Recherchez un produit à FPS de 15 ou plus, afin de vous protéger des rayons ultraviolets du soleil (UVB), qui brûlent. Le produit doit aussi contenir des ingrédients pour protéger des ultraviolets A (UVA), qui pénètrent plus profondément dans la peau, causant le vieillissement prématuré et contribuant au développement du cancer de la peau. Ainsi, rechercher les écrans solaires contenant de l'oxybenzone, le Parsol 1789 et/ou le Mexoryl SX. Les écrans solaires portant la mention " à large spectre " protègent contre les UVA et les UVB.

Existe-t-il des écrans solaires pour les peaux sensibles ?

Si vous avez la peau sensible, faites d'abord l'essai d'une petite quantité de produit sur votre bras et attendez 48 heures pour voir si vous ferez une réaction. Les personnes allergiques ou intolérantes aux produits chimiques des écrans solaires devraient rechercher des produits portant la mention " sans produits chimiques ", contenant plutôt des ingrédients tels que l'oxyde de titane ou le dioxyde de zinc. Ces produits réfléchissent les rayons solaires au lieu de les absorber et sont beaucoup moins susceptibles de provoquer des réactions.

Quand devrait-on appliquer l'écran solaire ?

Il faut appliquer l'écran solaire généreusement et uniformément environ 30 minutes avant l'exposition au soleil, pour donner le temps au produit de pénétrer dans la peau. Une seconde application 20 minutes plus tard maximisera la protection de votre écran solaire. Répétez l'application tous les deux heures, après la baignade ou si vous avez beaucoup transpiré.

Le produit est-il efficace après la date de péremption ?

Les écrans solaires contiennent des produits chimiques qui se dénaturent avec le temps et perdent leur efficacité. Il ne faut donc pas utiliser un écran solaire après la date de péremption. Aussi, les produits à écran solaire sont souvent exposés à des températures élevées (comme dans le coffre à gants de l'auto ou dans un sac de plage), ce qui accélère leur détérioration. En utilisant une quantité suffisante d'écran solaire de façon régulière, vous n'aurez pas à vous soucier de la date de péremption!

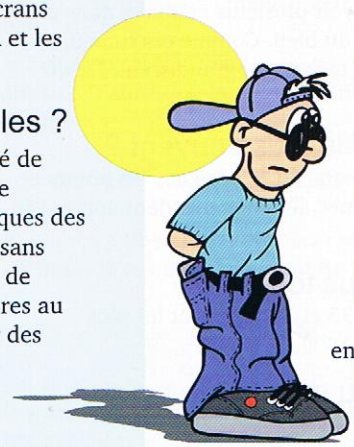
Comment protéger mes lèvres ?

Appliquez un baume pour les lèvres à FPS de 15 ou plus. Il en existe une grande variété. N'oubliez pas d'en remettre à chaque heure.

Prudence au soleil pour votre bébé

Il n'est jamais trop tôt pour protéger votre bébé du soleil. Les bébés ont la peau sensible et peuvent attraper un coup de soleil très rapidement.

- N'exposez pas les bébés de moins d'un an à la lumière directe du soleil; gardez-les dans une poussette couverte, sous un parasol ou à l'ombre. Comme une certaine quantité de lumière du soleil peut se réfléchir dans les zones d'ombre, ne sortez que tôt le matin ou tard l'après-midi.
- Habillez les bébés de vêtements amples, comme des pantalons longs, et mettez-leur un chapeau.
- Vous pouvez appliquer sur la peau exposée un écran solaire à FPS de 15 ou plus. Faites une bonne application sur les régions non-protégées comme le visage et le dos des mains. Il n'y a aucune évidence scientifique démontrant que les écrans solaires peuvent être nocifs pour les jeunes enfants.



Apprenez aux enfants à fai le test de l'om

Vous pouvez apprendre même aux to petits une façon amusante de sav quand il est sûr de jouer dehors : le t de l'ombre. Il importe de demeure l'ombre lorsque le soleil est directeme au-dessus de nos têtes et que ses rayo sont à leur plus intense. Si l'ombre d enfants est plus courte qu'eux, il est tem de rentrer ou de se mettre à l'ombre. l'ombre est plus longue qu'eux, on pe alors jouer dehors en toute sécuri

Bonjour Soleil est publié par :

L'Association canadienne de dermatologie
Bureau 521, 774 promenade Echo
Ottawa, Canada K1S 5N8

Les dermatologues *VOS* spécialistes de la pea

www.dermatologue.

La production de **Bonjour Soleil** a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation de :

SCHERING CANADA INC.