



SENSIBILISATION AUX EFFETS DU SOLEIL

SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DES DANGERS DES UV



Profiter du soleil et faire le plein de vitamines D ont des effets bénéfiques sur la santé. Toutefois, une exposition prolongée au soleil peut être dangereuse. Les rayons ultraviolets peuvent abîmer les yeux, la peau, accélérer le vieillissement et augmenter les risques de cancer.

L'exposition au soleil est à l'origine de plus de 90 % des cancers de la peau. L'impact des cancers de la peau de type mélanome et non-mélanome a augmenté au cours des vingt dernières années, avec environ 3 millions de cancers de la peau de type non-mélanome et 132 000 de type mélanome chaque année à travers le monde.

Dans cette édition, nous nous penchons sur la sensibilisation aux effets du soleil, les risques d'une surexposition au soleil et nous donnons quelques conseils pour profiter du soleil sans risque.

QU'EST-CE QUE LE RAYONNEMENT ULTRAVIOLET ?

Le rayonnement ultraviolet du soleil peut causer des dommages cutanés en moins de 15 minutes. Il existe deux types de rayonnement ultraviolet qui s'avèrent dangereux : l'ultraviolet A de longueur d'onde longue (UVA) et l'ultraviolet B de longueur d'onde courte (UVB).

Les **UVB** sont à l'origine des coups de soleil qui endommagent les couches de l'épiderme. Ils contiennent plus d'énergie que les UVA et sont à l'origine de la plupart des cancers de la peau.

Les **UVA** pénètrent la peau plus profondément que les UVB et sont à l'origine de la formation de rides et du vieillissement.

Il existe un troisième type de rayonnement UV : l'ultraviolet de longueur d'onde courte (UVC) qui ne traverse pas la couche d'ozone.

La force des UV lorsqu'ils atteignent la surface de la terre dépend des facteurs suivants :

Heure de la journée : La force des UV est en général à son maximum entre 10 h et 16 h, bien que cela varie selon l'endroit où vous vous trouvez dans le monde.

Saison : Les UV sont plus forts au printemps et en été. Près de l'Équateur, les rayons peuvent être plus forts tout au long de l'année.

Altitude : En haute altitude, davantage d'UV atteignent la surface de la terre.

Réflexion des surfaces : Les UV se réfléchissent sur l'eau, le sable et la neige. Cette réflexion augmente leur exposition.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'exposition aux UV est la principale cause de cancer de la peau.

L'indice UV

L'indice UV mesure le niveau de rayonnement ultraviolet prévu pour un jour donné. Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, le rayonnement ultraviolet est alors assez puissant pour provoquer des coups de soleil et des lésions cutanées.

Il est recommandé de consulter l'indice UV de l'endroit où vous vous trouvez avant d'aller au soleil. Les prévisions d'indice UV sont généralement disponibles sur les sites de prévisions météorologiques.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un indice UV élevé signifie que les risques de lésions cutanées sont importants.

Il est important de noter que si le ciel est nuageux ou couvert, les UV peuvent tout de même atteindre la surface de la terre et provoquer des lésions si la peau n'est pas protégée.

LE SOLEIL ET LE CANCER DE LA PEAU

La surexposition aux UV du soleil peut endommager les cellules de la peau. Si le corps ne parvient pas à réparer la peau endommagée, les cellules peuvent devenir cancéreuses.

Il existe trois principaux types de cancer de la peau :

Le carcinome basocellulaire, la forme de cancer de la peau la plus courante, peut apparaître sous l'aspect d'une bosse saillante de teinte cireuse ou d'un nodule et peut se situer n'importe où sur le corps. Les zones couramment touchées sont celles les plus exposées au soleil.

Le carcinome épidermoïde peut apparaître sous la forme d'une tache rouge et squameuse, d'une plaie ouverte ou d'une bosse avec un creux en son centre, pouvant saigner ou former une croûte.

Le mélanome est le type de cancer le moins courant mais il peut être extrêmement grave. Il apparaît lorsque les cellules qui pigmentent la peau, appelées mélanocytes, se transforment et deviennent cancéreuses.

Les cancers de la peau de type mélanome et non-mélanome peuvent se répandre dans tout le corps, si une tumeur se développe dans un vaisseau sanguin ou lymphatique.

Un dépistage précoce est essentiel pour une issue favorable lors d'un cancer de la peau. Aussi, un contrôle régulier de la peau et des grains de beauté est très important en cas de changement. Si des irrégularités sont constatées, il est important de consulter un médecin immédiatement.

LE GUIDE DES GRAINS DE BEAUTÉ

Les grains de beauté sont des lésions cutanées généralement brunes ou noires qui peuvent apparaître n'importe où sur la peau.

Ils peuvent être plats ou bombés, aux contours lisses et sont symétriques. Beaucoup de gens ont des grains de beauté sur la peau qui ne sont pas dangereux. Cependant, ils peuvent devenir cancéreux. Utilisé dans le cadre d'un contrôle régulier, le guide des grains de beauté peut vous aider à identifier des anomalies.

Asymétrie

Un grain de beauté normal doit être symétrique. Un grain de beauté asymétrique peut être l'indication d'un problème.

Contours

Un grain de beauté normal a généralement des contours lisses. Un grain de beauté anormal a bien souvent des contours irréguliers.

Couleur

Un grain de beauté normal est généralement de coloration uniforme. Un grain de beauté anormal peut avoir une coloration inégale.

Diamètre

Un grain de beauté fait généralement moins de 6 mm de diamètre.

Changement

Si un grain de beauté change de taille, de forme ou de couleur, s'il saigne ou provoque des démangeaisons, cela peut indiquer qu'il est cancéreux.

Tous les mois, effectuez un auto-examen de votre peau pour répertorier vos grains de beauté pour voir si des changements ont eu lieu et s'il faut s'en inquiéter.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Attraper des coups de soleil une fois tous les deux ans peut tripler les risques de développer un cancer de la peau.

La règle de l'ombre

Lorsque vous vous exposez au soleil et que vous n'êtes pas sûr de l'indice UV, la **règle de l'ombre** est une façon simple d'identifier la force du rayonnement UV. Regardez votre ombre, si elle est plus petite que votre taille, cela signifie que les UV sont forts et que le risque de brûler est plus élevé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les UV du soleil peuvent endommager votre peau en moins de 15 minutes.

Il est important de consulter un médecin ou un dermatologue immédiatement si un grain de beauté change d'aspect.

LES COUPS DE SOLEIL

Certaines personnes sont moins tolérantes au soleil que d'autres et plus à risque d'attraper des coups de soleil. Les cloques et la peau qui pèlent ne sont pas les seuls signes d'un coup de soleil. Si la peau a rosé ou rougi au soleil, c'est qu'elle est déjà endommagée. Les gens dont la peau est foncée brûlent moins facilement. En cas de coup de soleil, leur peau peut démanger ou être irritée.

Il est important de connaître la sensibilité de sa peau au soleil, ce qui est considéré comme normal pour la peau et de prendre les mesures de protection nécessaires lors d'une exposition au soleil.

Vous devrez être très prudent(e) lorsque vous êtes au soleil si :

Vous avez les cheveux blonds ou clairs

Vous brûlez plus que vous ne bronzez

Votre peau est pâle

Vous n'êtes pas habitué(e) au soleil

Vous avez beaucoup de grains de beauté ou taches de rousseur

Vous avez des antécédents de cancer de la peau

PROFITER DU SOLEIL SANS RISQUE

Quelle que soit la résistance de la peau au soleil, il est recommandé de ne pas s'exposer au soleil lorsque les UV sont très forts. Toutefois, lors d'une exposition au soleil, de l'ombre, des vêtements appropriés et de la crème solaire peuvent permettre de se protéger du soleil :

L'ombre

Se mettre à l'ombre est une des meilleures façons de se protéger des UV du soleil. Que ce soit dans le jardin ou sur la plage, il existe différentes sources d'ombre :

- Les arbres
- Les parasols
- La canopée
- Les vérandas

Veillez noter que les UV peuvent traverser certains tissus.

Les vêtements

Se couvrir la peau est une manière très efficace de se protéger des brûlures du soleil.

Choisissez des vêtements qui :

- couvrent les bras et les jambes
- sont amples
- sont de couleur sombre
- sont faits dans un tissu serré

Les couvre-chefs

Assurez-vous que votre tête est toujours couverte. Les chapeaux et casquettes à bord ou visière sont particulièrement efficaces car ils couvrent à la fois le visage et la tête. Plus le couvre-chef est sombre, plus il protège des UV du soleil. Lorsque vous portez un chapeau ou une casquette, veillez toujours vous assurer que vos oreilles sont couvertes. Les oreilles sont bien souvent sujettes aux brûlures.

Les lunettes de soleil

Les lunettes protègent les yeux et la peau autour des yeux des UV. Choisissez des lunettes de soleil qui bloquent les UVA et UVB et suivent les contours du visage.

La crème solaire

La crème solaire empêche les UV d'atteindre la peau. Cependant aucune crème solaire ne peut bloquer complètement les UV.

L'indice de protection solaire (IP) mesure la capacité de la crème soleil à empêcher les UVB d'abimer la peau. L'IP ne mesure pas la protection des UVA.

L'indice de protection indique le niveau de protection proposé, 2 étant le plus bas et 50 le plus haut. Ce nombre permet de calculer le temps qu'une personne peut rester au soleil avant de brûler. En théorie, si une peau non protégée commence à brûler au bout de 20 minutes, une crème solaire d'indice 15 protègent 15 fois plus longtemps.

La capacité d'une crème solaire à protéger contre les UVA est généralement indiquée par des étoiles allant de 1 à 5, une étoile étant le plus bas et cinq étoiles le plus haut.

Les crèmes solaires « **large spectre** » protègent des UVA et des UVB.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les nuages et la pollution ne protègent pas des UV du soleil.

Comment utiliser une crème solaire ?

- appliquer la crème 30 minutes avant de s'exposer au soleil
- appliquer de la crème au moins toutes les deux heures
- couvrir tous les grains de beauté et toutes les taches de rousseur
- appliquer de la crème juste après s'être baigné(e) et s'être séché(e)
- ne jamais utiliser de crème afin de rester plus longtemps au soleil
- vérifier la date d'expiration de la crème solaire - la plupart des crèmes solaires durent entre 2 et 3 ans. Une crème solaire expire plus vite si elle a été exposée à des températures élevées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Jusqu'à 85 % des rayons nocifs du soleil se réfléchissent sur l'eau.

LES DANGERS DE LA DÉSHYDRATATION

Le risque de déshydratation augmente lors d'une exposition au soleil. La soif n'est pas toujours l'indicateur fiable que le corps a besoin d'eau. En effet beaucoup de personnes, notamment les plus âgées, ressentent la soif quand elles sont déjà déshydratées. Lors d'une exposition au soleil, il est important de reconnaître les signes de la déshydratation :

Une soif intense

La bouche sèche

Une faible quantité d'urine

La fatigue

Une miction moins fréquente

Des maux de tête

Une urine foncée

Des étourdissements

Si vous risquez de vous déshydrater, n'attendez pas d'en ressentir les symptômes avant d'y remédier. Évitez tout risque de déshydratation en buvant beaucoup d'eau.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Laissez la crème solaire sécher pendant 30 minutes avant de vous exposer au soleil.



“ ”

VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Les risques de cancer de la peau sont plus élevés pour les personnes qui passent du temps au soleil. Celles-ci devraient prendre les précautions nécessaires pour protéger leur peau d'éventuelles lésions. Ne vous exposez pas au soleil au moment de la journée où il tape le plus fort. Passez du temps à l'ombre, couvrez-vous avec des vêtements appropriés et appliquez de la crème solaire haute protection avec un indice 15 minimum.

Attraper un coup de soleil ne signifie pas qu'un cancer de la peau va se développer. Mais cela signifie que votre peau a été endommagée et que les risques sont plus grands. Vous devrez être prudent(e) dans le futur pour éviter d'aggraver les lésions.

Trouvez l'équilibre pour à la fois vous protéger des dangers des UV et profiter de la vitamine D et des bienfaits d'une journée ensoleillée.

Si vous avez des doutes concernant un grain de beauté, une lésion ou si remarquez des irrégularités ou anomalies sur votre peau, parlez-en à votre médecin. Chez Allianz Care, l'oncologie est prise en charge, que ce soit dans le cadre d'une hospitalisation, de soins ambulatoires ou en médecine courante.

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Partners.