

Culture PREVENTION

SOLEIL ET RISQUES POUR LA SANTÉ

Comprendre et se protéger

Ce numéro de « culture prévention » traite des risques et des dangers liés à l'exposition au soleil. Mais pourquoi avoir recours à un vocabulaire de mise en garde alors que nous sommes tous, dès la sortie de l'hiver, impatients de retrouver la douce chaleur procurée par les rayons du soleil et cette clarté qui contribue à rendre notre quotidien plus agréable. Le temps qu'il fait est une préoccupation quotidienne. Et quand il fait soleil, on ressent une sorte d'énergie et de bonne humeur. Qui n'exhibe pas fièrement son bronzage après une exposition au soleil ? On dit souvent d'une personne au teint halé qu'elle a bonne mine ! Combien sommes-nous à nous exposer aux rayons du soleil ? Et pourtant, ces expositions ne sont pas sans risques. Dans la plupart des professions, dont une partie des tâches se pratiquent en extérieur, il est courant que les personnes se découvrent pour travailler. Il est en effet plus agréable d'être vêtu légèrement lorsqu'il fait chaud. Cependant, le fait d'exposer la peau pendant de longues heures, n'est pas sans danger. La sensation de chaleur, peut, sur une exposition longue, se transformer rapidement en brûlure ! Les coups de soleil en sont l'illustration ! ...Et malheureusement, cela aboutit parfois, au risque que tout le monde redoute : celui du cancer de la peau. Le risque existe aussi pour la vue. Et si l'on veut la conserver intacte le plus durablement possible, il est important de se protéger les yeux en portant des lunettes de soleil, principalement pour ceux qui travaillent en bord de mer ou sur l'eau où le phénomène de réverbération accentue les effets des rayons du soleil. Malgré la répétition des messages de prévention, beaucoup de personnes continuent à s'exposer... Mais ce qu'il faut retenir c'est que ces personnes s'exposent surtout aux risques liés au soleil ! Et quand le problème apparaît... (Selon la formule usitée) : L'exposition au soleil doit se faire avec modération... en n'oubliant pas de se protéger.

INDICATEURS ET FACTEURS DE RISQUES

Index UV et types de peau

QU'EST-CE QUE L'INDEX UV ?

L'index UV (Ultra Violet) indique l'intensité du rayonnement ultraviolet et quantifie le risque d'une exposition au soleil. Cet index est préconisé par l'Organisation Mondiale de la Santé et l'Organisation Météorologique Mondiale. Les index UV sont répartis en 5 classes de risque : faible, modéré, fort, très fort et extrême. A chaque niveau de risque correspondent des moyens de protection adaptés. Plus l'index est élevé, moins il faut de temps pour attraper un coup de soleil. L'index est maximum en milieu de journée, c'est-à-dire entre 12h et 16h. Pour nos latitudes, il varie de 1 (faible) à 10 (très fort). Attention à la

réverbération! Le rayonnement UV est plus ou moins réfléchi ou dispersé en fonction de la surface : l'eau réfléchit 10 à 30 % du rayonnement UV, le sable 5 à 25 %. La présence de nuages peut donner une fausse sensation de sécurité. Même avec une couverture nuageuse, l'intensité du rayonnement UV peut être élevée et provoquer des coups de soleil. (voir feuillet annexe)

TYPES DE PEAU

Chacun de nous possède un capital soleil différent. Lorsque ce capital d'exposition est dépassé, le risque de cancer devient élevé. Pour matérialiser ces différences de sensibilité au risque solaire, 6 types de peau (appelés aussi phototypes) ont été définis. (voir ci-dessous)

LES 6 PHOTOTYPES OU TYPES DE PEAU

Source : Ligue suisse contre le cancer



Type de peau 1

- Bronzage : jamais
- Peau très claire, yeux clairs, cheveux roux ou blonds
- Coup de soleil : sans protection, dans les 10 minutes qui suivent l'exposition



Type de peau 2

- Bronzage : très lent
- Peau claire, yeux clairs, cheveux clairs ou châtain
- Coup de soleil : sans protection, dans les 20 minutes qui suivent l'exposition



Type de peau 3

- Bronzage : superficiel et lent
- Peau légèrement mate, yeux bruns, parfois clairs, cheveux bruns
- Coup de soleil : sans protection, dans les 30 minutes qui suivent l'exposition



Type de peau 4

- Bronzage : rapide et en profondeur
- Peau très mate, yeux bruns, cheveux brun foncé ou noirs
- Coup de soleil : sans protection, dans les 45 minutes qui suivent l'exposition



Type de peau 5

- Peau brun foncé, yeux foncés, cheveux noirs
- Coup de soleil : sans protection, dans les 60 minutes qui suivent l'exposition



Type de peau 6

- Peau noire, yeux foncés, cheveux noirs
- Coup de soleil : sans protection, dans les 60 minutes qui suivent l'exposition

RISQUES POUR LA SANTÉ

Coups de soleil... et cancer

LE COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil est une inflammation aiguë de la peau, déclenchée par une dose excessive d'UV de type B (5% du total des rayons UV). 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. Il faut attendre que le coup de soleil ait totalement disparu avant de s'exposer à nouveau au soleil.

LA PEAU A UNE MÉMOIRE D'ÉLÉPHANT

Notre peau n'oublie aucune exposition intensive au soleil, en particulier quand elle provoque des rougeurs ou des cloques. Grâce à l'ADN, nos cellules enregistrent des informations nécessaires à leur développement et à leur métabolisme. Chaque coup de soleil endommage ce patrimoine génétique. Le corps peut, jusque dans une certaine mesure, réparer l'ADN endommagé. Cependant, il peut arriver que certaines cellules ne se régénèrent pas et se transforment en cellules cancéreuses.

RISQUE DE CANCER...

Le mélanome en est la forme la plus dangereuse de cancer cutané, car il peut former des métastases. Il se développe à partir de cellules pigmentaires de la peau. Responsables du brunissement de la peau au soleil, elles forment les grains de beauté ou taches de vin. Généralement, ces taches ne sont pas dangereuses. Toutefois, il arrive qu'elles deviennent malignes et qu'elles forment des tumeurs. 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. On constate un risque augmenté de cancer de la peau chez les personnes qui :

- ont une peau claire,
- s'exposent souvent au soleil,
- 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 pendant l'enfance et l'adolescence,
- ont des antécédents familiaux de mélanome,
- ont déjà eu une affection cancéreuse de la peau,
- 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.

SURVEILLER VOTRE PEAU LA 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 pigmentée enflammée, qui saigne ou qui démange? Une tache pigmentée attire-t-elle votre attention si vous suivez la règle ABCD ? (*voir feuillet annexe*)



Attention à la réverbération ! L'eau réfléchit 10 et 30 % des rayons UV et le sable entre 5 et 25 %

MESURES DE PRÉVENTION

Éviter l'exposition et se protéger

ÊTRE ATTENTIF À L'INDEX UV

Cet outil important (disponible sur les bulletins météo, la presse, etc.) peut aider à planifier les activités de plein air de façon à prévenir une surexposition aux rayons solaires. S'il faut toujours prendre des précautions contre une surexposition, faire particulièrement attention à bien se protéger lorsque l'index UV prévoit une exposition modérée ou importante.

PORTER DES VÊTEMENTS

En principe, les vêtements offrent une bonne protection contre les rayons UV. Cependant, tous les textiles n'offrent pas la même protection. Comment évaluer le degré de protection des textiles?

- 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,
- Un vêtement mouillé ou moulant est plus perméable aux rayons UV,
- Regardez en direction d'une source de lumière à travers un t-shirt: si vous percevez beaucoup de lumière à travers le tissu, c'est qu'il laisse aussi passer beaucoup de rayons UV.

LES LUNETTES DE SOLEIL

Comme pour la peau, l'exposition des yeux aux UV se cumule tout au long de la vie et peut provoquer des lésions irréversibles. Les lunettes de soleil aident à mieux voir et protègent les yeux. Elles assurent un meilleur confort lorsque la lumière est vive car elles réduisent l'éclat et améliorent le contraste, mais surtout, de bonnes lunettes de soleil filtrent les UVA et

les UVB et permettent de prévenir les lésions oculaires. Pour bien choisir ses lunettes de soleil, il faut s'assurer auprès de son opticien du pouvoir filtrant des verres qui doivent :

- s'opposer au passage des UVA et UVB,
- respecter les couleurs le plus fidèlement possible,
- protéger les yeux et avoir une bonne qualité optique.

Enfin les lunettes devront porter le marquage CE et le pictogramme de la catégorie de protection. (*voir feuillet annexe*)

LES CRÈMES SOLAIRES

Si le port de vêtements n'est pas possible, l'application de crèmes solaires est indispensable. Elles protègent essentiellement des UVB, leur efficacité sur les UVA étant plus modérée. La protection apportée par les crèmes solaires est caractérisée par un indice, le FPS (Facteur de Protection Solaire). Il indique la quantité de soleil qu'il faudrait recevoir pour attraper un coup de soleil après application de la crème (exemple : une crème solaire de FPS 30 indique que l'application de la crème multiplie par 30 la dose d'UVB nécessaire pour provoquer un coup de soleil). Pour obtenir une protection optimale, il est nécessaire de choisir une crème d'indice suffisamment élevé, FPS au minimum égal à 25. Son application doit être suffisamment fréquente (au minimum toutes les 2 heures) et importante (l'expérience montre qu'en pratique on applique une quantité de crème 2 à 3 inférieure à celle utilisée lors des tests de laboratoire caractérisant le FPS). L'appellation « écran total » n'est plus autorisée en France, car aucune crème ne protège complètement contre le soleil (*voir feuillet annexe*).

Conception

IMP

Lucas Le Sauce (02 97 35 04 30)

MSA d'Armorique

> Site des Côtes d'Armor
Daniel Departout (02 96 78 88 58)
> Site du Finistère
Morgane Dantec (02 98 85 79 31)

MSA des Portes de Bretagne

> Site d'Ille et Vilaine
Gwenaëlle Guillet (02 99 01 82 55)
> Site du Morbihan
Stéphanie Guillo (02 97 46 52 52)

Comités régionaux conchylicoles

> CRC Bretagne sud
Alain Dréano (02 97 24 00 24)
> CRC Bretagne nord
Florence Madec (02 98 88 13 33)

Contact

Vos questions et vos remarques :
contact@cultureprevention.fr

Maquette, mise en page, photos

IMP

Lucas Le Sauce (02 97 35 04 30)

Impression

Imprimerie Ollivier

Tirage : 1000 exemplaires

Bibliographie

Protection solaire, une information de la ligue contre le cancer
Ligue suisse contre le cancer

Légende UV

Météo France

ISSN 2106-3648

SOLEIL ET RISQUES POUR LA SANTÉ

Indicateurs de risques et moyens de prévention

Index UV

Index UV	Risque	Conseils
1 à 2	Faible	Port des lunettes de soleil conseillé.
3 à 5	Modéré	Premier coup de soleil en 40 minutes pour les peaux sensibles sans protection. Nécessité du port des lunettes de soleil, chapeau et application d'une crème solaire FPS 15.
6 à 7	Fort	Premier coup de soleil en 25 minutes pour les peaux sensibles sans protection. Nécessité du port des lunettes de soleil, chapeau, T-shirt et application d'une crème solaire FPS 25 toutes les heures. Premier coup de soleil en 50 minutes pour les peaux normales sans protection. Conseil du port des lunettes de soleil, chapeau et application d'une crème solaire FPS 15.
8 à 10	Très fort	Premier coup de soleil en moins de 20 minutes pour les peaux sensibles sans protection. Nécessité du port des lunettes de soleil, chapeau, T-shirt et application d'une crème solaire FPS 40 toutes les heures. Premier coup de soleil en 40 minutes pour les peaux normales sans protection. Conseil du port des lunettes de soleil, chapeau et application d'une crème solaire FPS 25.
11	Extrême	Premier coup de soleil en moins de 15 minutes pour les peaux sensibles sans protection. Nécessité du port des lunettes de soleil (glacier), chapeau à bords larges, vêtements et application d'une crème solaire FPS 40 toutes les 1/2 heures. Premier coup de soleil en moins de 30 minutes pour les peaux normales sans protection. Nécessité du port des lunettes de soleil, chapeau, T-shirt et application d'une crème solaire FPS 40.

Source : Météo France

Catégorie de lunettes de soleil

Catégorie	Pictogrammes	% de lumière filtrée	Indications d'utilisation
0		0 à 19%	Verres esthétiques et de confort pour l'intérieur, et pour le temps couvert à l'extérieur.
1		20 à 57%	Pour les situations d'ensoleillement atténué, comme par exemple en hiver ou par temps très gris. Fortement déconseillé pour une exposition massive à de forts rayonnements solaires.
2		58 à 82%	Pour les situations d'ensoleillement moyen, changeant et pour les entre-saisons, comme le début du printemps et la fin de l'automne.
3		83 à 92%	Excellente protection solaire oculaire contre le rayonnement solaire et l'éblouissement dans la majorité des activités. Très efficace dans des situations de forte luminosité solaire.
4		jusqu'à 97%	Pour les situations de luminosité solaire extrême comme par exemple pour l'alpinisme sur les glaciers ou en haute montagne. Interdit pour la conduite automobile

Source : www.optique-solaire.com

Indice de Protection Solaire

Niveau de protection	IPS Indice de Protection Solaire
faible	6, 10
moyenne	15, 20, 25
haute	30, 50
très haute	50+

Source : Ligue suisse contre le cancer

Règle ABCD Surveillance de la peau

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)

Source : Ligue suisse contre le cancer

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU RISQUE

Savez-vous si votre risque de développer un cancer de la peau est important? Quand devez-vous consulter un dermatologue? Complétez le questionnaire ci-dessous pour en savoir plus!

Source : Ligue suisse contre le cancer

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 attrapé de sérieux coups de soleil avant l'âge de 18 ans?

- Ne sais pas Oui Non

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

- Pendant les vacances scolaires?
 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?

- Ne sais pas Oui Non

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

7. Prenez-vous des médicaments immunosuppresseurs?

- Oui Non

8. Avez-vous récemment 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 ou qui saigne?

- Oui Non

Si vous avez répondu non aux questions ci-contre, votre risque de développer un cancer de la peau est probablement minime. Évitez, malgré tout, les expositions prolongées au soleil et les coups de soleil!

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 recto).
- Évitez les coups de soleil! Préférez l'ombre, surtout entre 12 et 16 heures. Au soleil, portez des vêtements protecteurs, un chapeau et des lunettes de soleil. Optez pour un produit solaire de protection élevée.
- Le solarium engendre une surexposition nocive de votre peau aux rayons UV et augmente le risque de cancer de la peau. Renoncez-y!
- Faites dépister vos taches pigmentées suspectes. Si vous avez répondu affirmativement à une ou plusieurs des questions 8 à 12, nous vous conseillons de consulter sans tarder un dermatologue.