



Santé D'abord!



3^{ème} édition

• Juillet 2006 •

Un « beau » bronzage, ça n'existe pas, car une fois bronzée, la peau est déjà endommagée.

Dans cet encart *Santé d'abord*, nous vous proposons quelques données et conseils sur les joies et les dangers de l'exposition au soleil.

L'amincissement récent de la couche d'ozone – un voile gazeux qui entoure l'atmosphère terrestre – permet à une quantité légèrement plus grande de rayons ultraviolets (UV) de nous atteindre. Or, la surexposition aux rayons UV, ceux qui endommagent la peau, a toujours été un sujet de préoccupation pour les êtres humains. Il peut en résulter un soi-disant « beau bronzage », une brûlure et même un cancer.

Si vous êtes bronzé, c'est que le soleil a foncé le pigment de votre peau, la mélanine. Il s'agit là d'un signe incontestable de dommage à la peau.

Les rayons UV peuvent entraîner le cancer de deux façons. Dans certains cas, ils causent directement un cancer de la peau et dans d'autres, ils enlèvent aux systèmes immunitaires de la peau la capacité de réparer les dommages.

Mieux vaut prévenir !

Un brin de préparation pour profiter du soleil sans inquiétude

La meilleure défense consiste à ne pas s'exposer aux rayons UV. Toutefois, comme la plupart d'entre nous ne peuvent pas passer l'été à l'intérieur, les experts nous offrent les conseils suivants.



Conseils pour les adultes

Faites vos activités extérieures avant 11 h ou après 16 h. Le soleil est plus fort au milieu de la journée. Si vous devez être à l'extérieur entre 11 h et 16 h, prenez les précautions suivantes :

- Privilégiez les endroits ombragés. Faites-y vos activités. Au besoin, songez à construire un abri ou à planter des arbres.
- Portez des vêtements, de préférence tissés serrés, qui couvrent les bras, les jambes et les pieds.
- Portez un chapeau à large bord qui protège le visage et le cou.
- Portez des lunettes de soleil qui bloquent les rayons UV.
- Utilisez une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15 et qui protège à la fois contre les UV-A et les UV-B. (Voir l'encadré intitulé *Le degré de protection.*)
- Renouvelez l'application de crème toutes les deux heures, après la baignade et après un exercice vigoureux.
- Évitez d'utiliser les lampes solaires.
- Prenez garde aux médicaments. Certains peuvent rendre la peau plus sensible aux rayons UV. Consultez votre médecin ou votre pharmacien.
- Examinez souvent votre peau. Passez chez le médecin si vous remarquez des plaques anormalement foncées ou décolorées, ou un grain de beauté qui saigne, s'encroûte ou change de couleur, de taille ou de forme.

Suite à la page suivante...

Le dépistage précoce du cancer de la peau facilite le traitement



Outre le bronzage et les brûlures, les rayons UV peuvent causer le cancer de la peau.

On reconnaît trois types de cancer de la peau : le carcinome basocellulaire, le carcinome spinocellulaire et le mélanome malin. Le premier est le plus répandu et le moins dangereux des trois.

Le second, quatre fois moins courant que le premier, est assez peu dangereux. Le mélanome malin est rare, mais très dangereux. Il peut évoluer rapidement et envahir d'autres parties du corps. Ce type de cancer peut être mortel.

Le traitement d'un cancer de la peau comporte habituellement une chirurgie mineure visant à exciser la zone affectée. S'ils sont diagnostiqués rapidement, tous les cancers de la peau, y compris le mélanome malin, peuvent être retirés assez aisément.

Pour favoriser le dépistage précoce, examinez souvent votre peau. Si vous remarquez des plaques de peau anormalement foncées ou décolorées, ou un grain de beauté qui saigne, qui s'encroûte ou qui change de couleur, de taille ou de forme, consultez immédiatement votre médecin.



Le degré de protection

Le facteur de protection solaire (FPS) inscrit sur l'emballage des écrans solaires indique le degré de protection du produit contre les brûlures, plus précisément sa capacité à bloquer les rayons UV néfastes.

Le FPS est une mesure de temps. Ainsi, un FPS de 15 multiplie par 15 la durée d'exposition au soleil sans brûlure. Si l'on peut habituellement rester au soleil 10 minutes avant de brûler, on pourra s'exposer 150 minutes (en principe) avant que la même réaction ne se produise.

Il ne faut toutefois pas oublier que le contact avec l'eau et la transpiration réduisent la durée de protection.



Conseils pour les enfants et les adolescents

- Suivez les précautions indiquées pour les adultes.
- Ne laissez pas les enfants exposés longtemps au soleil, même après l'application de crème solaire.
- Habituez vos enfants à appliquer de la crème solaire et à porter un chapeau et des lunettes de soleil.
- Couvrez généreusement les enfants de crème solaire, et appliquez-en surtout sur les parties du corps les plus exposées : visage, cou, épaules, dos, genoux, oreilles et dessus des pieds. Évitez d'en mettre sur les paupières.
- Choisissez un écran solaire sans alcool, qui peut irriter la peau. Les lotions et les crèmes sont préférables.
- Examinez souvent la peau de vos enfants.



Conseils pour les bébés

- Suivez les précautions indiquées pour les enfants.
- Gardez les enfants de moins de un an à l'abri du soleil direct. Installez-les à l'ombre, sous un arbre ou sous un parasol, ou encore, dans une poussette munie d'un dais.

Bref aperçu des rayons ultraviolets (UV)

Les rayons UV du soleil se classent selon leur longueur d'onde. Ainsi, les UV-C, ceux dont la longueur d'onde est la plus courte, n'atteignent pas la surface de la Terre. Les UV-B et les UV-A sont à l'origine du bronzage, des coups de soleil et des cancers de la peau. Les UV-B, rayons situés au centre du spectre des longueurs d'onde, ont un effet différé sur le bronzage, et causent des brûlures et des cancers de la peau. Enfin, les UV-A, ceux dont la longueur d'onde est la plus longue, sont responsables du bronzage immédiat ainsi que du plissement et du vieillissement de la peau. Ils multiplient de plus les effets carcinogènes des UV-B.

Cette capsule est publiée à titre documentaire. Elle n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux.



Source:
Bulletin Mieux-être
Financière Manuvie
Volume 8, no.2
Deuxième trimestre de 2001