

Le soleil apprivoisé

Tous les bienfaits du soleil, sans ses méfaits



ADRIENNE LAROCQUE

La grande majorité de la population connaît l'importance de pratiquer des activités de plein air et sait quels dommages les rayons du soleil peuvent infliger à la peau. Les rayons UV entraînent le vieillissement prématuré de la peau et peuvent provoquer le cancer de la peau. « La surexposition aux rayons solaires est la principale cause des mélanomes », nous dit le D^r Loraine Marrett, directrice du Comité directeur sur les statistiques sur le cancer. Autrefois, certains se faisaient un point d'honneur d'arborer le plus beau bronzage en ville. Heureusement, cette époque est pratiquement révolue, pour le plus grand bien de notre peau.

Mais comment peut-on profiter des bienfaits du soleil tout en préservant la santé du plus grand organe de notre corps? Pour répondre à cette question, *Santé canadienne* a consulté le D^r Jason Rivers, professeur clinicien de dermatologie à l'Université de Colombie-Britannique à Vancouver et qui occupe également le poste de directeur régional du programme Prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie.

La prudence : la meilleure des protections

« Le moyen le plus sûr de protéger sa peau des effets néfastes du soleil en été est d'éviter de s'exposer à ses rayons lorsqu'ils sont à leur paroxysme, soit entre 11 h et 15 h », nous dit le D^r Rivers. Pendant cette période, essayez de rester à l'ombre le plus possible et portez des vêtements qui vous serviront d'écran protecteur : un chapeau, un chandail, une chemise ou une blouse à manches longues ainsi qu'un pantalon, au lieu d'une tenue plus légère. « Et pour protéger les parties du corps que vous ne pouvez couvrir, ayez recours à un écran solaire », de conclure le dermatologue.

Sur la peau, tous les écrans solaires ne sont pas égaux!

Les écrans solaires renferment des substances chimiques qui absorbent ou qui réfléchissent les rayons du soleil. Optez pour un filtre solaire à large spectre ayant un facteur de protection solaire (FPS) minimal de 15. Ce chiffre correspond au pouvoir filtrant de l'écran.

Utilisez toujours un filtre solaire qui protège à la fois contre les UVB (responsables des coups de soleil) et les UVA (qui pénètrent la peau et favorisent son vieillissement prématuré et le cancer). ATTENTION : Si un écran solaire n'est pas utilisé tel que recommandé, son FPS pourrait être moins élevé que celui indiqué sur l'étiquette. Pour les activités sportives, choisissez un filtre solaire qui résiste aux exercices intenses susceptibles de provoquer une transpiration abondante. Enfin, quand vous

achetez un écran solaire, recherchez le logo ACD (Association canadienne de dermatologie) sur l'emballage du tube ou de la bouteille.

Mode d'emploi de l'écran solaire

Appliquez le filtre solaire généreusement et uniformément sur la peau 15 à 20 minutes avant l'exposition au soleil. Cela permettra aux ingrédients actifs d'adhérer à votre peau. Une seconde application, 20 minutes plus tard, permettra d'optimiser les effets protecteurs du produit. « Dans la réalité, toutefois, personne ne suit ces recommandations et la plupart des dermatologues eux-mêmes ne sont pas au courant de ces détails », nous dit le D^r Rivers. Après quelques heures, appliquez le filtre à nouveau, ou encore après la baignade ou une activité qui a provoqué une forte transpiration.

Vérifiez la date de péremption

Les filtres solaires contiennent des éléments qui se dégradent et perdent de leur efficacité avec le temps, d'où l'importance de se défaire d'un écran solaire après la date limite indiquée sur l'emballage. De plus, les filtres solaires sont souvent exposés à des températures très élevées et la détérioration des substances chimiques qu'ils contiennent s'en trouve donc accélérée.

Des effets indésirables?

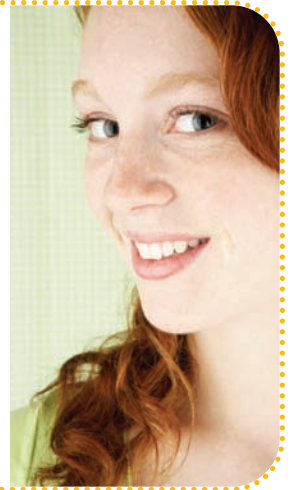
La disponibilité des écrans solaires de qualité incite-t-elle les gens à passer davantage de temps au soleil? « Certaines études nous confirment que oui, particulièrement les jeunes », de répondre le D^r Rivers. Les messages publicitaires en matière de santé publique, toutefois, insistent sur le fait que les filtres solaires doivent être utilisés à titre de compléments pour assurer une bonne protection. « Évidemment, ce n'est pas tout le monde qui se conforme à nos recommandations. »



Facteurs de risque

Bien que la surexposition aux rayons du soleil ou à la lumière des rayons UV artificielle constitue la principale cause du cancer de la peau, d'autres facteurs peuvent aussi en augmenter les risques :

- la peau, les yeux et les cheveux pâles (en particulier les cheveux roux);
- la peau qui brûle, qui produit facilement des taches de rousseur et qui bronze difficilement;
- des antécédents personnels ou familiaux de cancer de la peau;
- la présence de grains de beauté;
- le travail ou l'exercice physique au soleil pendant de longues périodes.]



Selon l'Association canadienne de dermatologie, la règle numéro un est de ne pas abuser du soleil sous prétexte qu'on utilise un écran solaire.

Bien protéger ses lèvres

Les lèvres aussi sont susceptibles de subir les effets dommageables du soleil. Pour les protéger, appliquez, à quelques heures d'intervalle, un baume à lèvres ayant un FPS de 15.

La protection des yeux : il faut y voir

Ne sortez pas sans vos lunettes de soleil enveloppantes de bonne qualité, qui bloquent les rayons UV. Le port de ces lunettes est d'une importance primordiale à la plage, où les dangereux rayons UV, réfléchis par la mer et le sable, peuvent nous abîmer les yeux. La Société canadienne d'ophtalmologie nous recommande d'arrêter notre choix sur des modèles qui bloquent au moins 99 % des rayons UVA et UVB.

La vitamine D

Les rayons UVB stimulent la production de vitamine D à partir des cellules de la peau, grâce à une substance qui ressemble au cholestérol. Mais alors, en présence d'un filtre solaire sur la peau, le corps peut-il perdre de ses capacités à produire ce nutriment essentiel qui nous protège contre des cancers mortels autres que celui de la peau? « Il est vrai qu'une utilisation adéquate des

écrans solaires peut nuire à la production de vitamine D », nous confirme le D^r Rivers. Il nous recommande donc, pour nous assurer d'un apport adéquat de vitamine D, d'exposer la peau de nos bras et de nos jambes au soleil pendant 15 minutes, trois fois par semaine. Les gens peuvent aussi, s'ils trouvent cette exposition au soleil insuffisante, prendre des suppléments de vitamine D, à raison de 800 unités internationales par jour.

Les réactions cutanées

Dans de rares cas, les écrans solaires peuvent provoquer des réactions cutanées. Si c'est le cas, un des moyens de contourner le problème serait de troquer votre écran solaire habituel contre les bons vieux trucs de nos grands-mères : l'oxyde de zinc ou l'oxyde de titane, que les sauveteurs utilisaient autrefois à la plage ou à la piscine publique. Les personnes allergiques ou qui souffrent d'une intolérance aux filtres solaires doivent rechercher des produits qui portent la mention « Sans substances chimiques » sur l'étiquette. Si vous avez une peau sensible, appliquez une petite quantité de crème solaire sur votre bras et surveillez la réaction de votre peau 48 heures après l'application.

Que se passe-t-il quand la peau bronze ou brûle?

La peau bronze quand le soleil cause des dommages mineurs à l'ADN des

cellules de la peau et active un pigment défensif appelé mélanine. « Le bronzage est une réaction du corps qui empêche l'ADN de subir des dommages plus importants », de dire le D^r Rivers. Des brûlures surviennent lorsque les cellules ont subi des dommages graves, lesquels sont suivis de l'apoptose, appelée aussi mort cellulaire régulée, un processus au cours duquel des cellules meurent pour être ensuite chassées par la peau. « Cliniquement, les brûlures se manifestent par une inflammation, qui provoque des rougeurs et, quelques jours plus tard, la desquamation (ou pelage) de la peau morte. » Si les rayons UV endommagent l'ADN de certains gènes responsables de la croissance des cellules, un cancer de la peau peut alors apparaître.

Le simili bronzage et non le lit de bronzage!

« Bien que les équipements puissent différer considérablement d'un salon de bronzage à un autre, les lumières et les lampes solaires des lits de bronzage, quant à eux, peuvent émettre autant de rayons UV que le soleil et produire le même effet qu'à l'extérieur, en plein cœur du mois de juillet », d'expliquer le D^r Loraine Marrett. « Et c'est pourquoi la Société canadienne du cancer recommande de restreindre l'accès aux salons de bronzage aux gens de 18 ans et plus. » Si vous voulez absolument avoir l'air bronzé, optez pour le soleil en bouteille : appliquez une crème autobronzante!

Les coups de soleil

Si par inadvertance vous revenez d'une activité en plein air avec la peau en feu, voici ce que vous recommande le D^r Rivers. « Rafraîchissez la région affectée avec des compresses froides et humides, prenez un anti-inflammatoire (un comprimé d'ibuprofène conviendra parfaitement) et

appliquez, si possible, une crème stéroïde topique, à base d'hydrocortisone, notamment. »

Avec un minimum de planification et quelques mesures de protection, vous profiterez au maximum des journées ensoleillées de nos trop courts étés!

Le cancer de la peau, en bref

- Au Canada, le cancer de la peau est le plus répandu de tous les cancers.
- L'incidence du cancer de la peau est en constante progression.
- On estime qu'en 2009, 75 000 Canadiens recevront un diagnostic de cancer de la peau.
- Toujours en 2009, selon les prévisions, 5 000 nouveaux cas de mélanome — la forme mortelle du cancer de la peau — pourraient être répertoriés au sein de la population canadienne. Ce nombre représente 6 % de tous les cas de cancer de la peau et pourrait entraîner 940 décès.
- Un Canadien sur sept souffrira d'une forme ou d'une autre de cancer de la peau au cours de sa vie.
- Le cancer de la peau compte pour le tiers de tous les nouveaux cas de cancer chaque année.]

— La Société canadienne du cancer

Pour plus de renseignements sur les soins à prodiguer à la peau pour réduire les risques de cancer, visitez la section française du site Internet de l'Association canadienne de dermatologie au www.dermatology.ca.

LA PUISSANCE Du soleil

George Martell, un résident de Toronto, en a long à raconter sur la force des rayons solaires. Âgé de 69 ans, ce professeur de sciences sociales à la retraite a grandi à l'époque où les écrans solaires n'existaient pas et où l'on croyait que les enfants avaient besoin de beaucoup de soleil. « J'ai une peau très claire et durant mon adolescence, je jouais souvent au tennis torse nu. » George était alors comme tous les habitants des pays nordiques : un adorateur du soleil. Il se comportait donc comme nos lointains ancêtres, qui vivaient à l'équateur et dont la peau, foncée, pouvait résister aux pires assauts du soleil. Mais au fur et à mesure que les populations se sont déplacées vers le nord, la peau des gens est devenue plus claire, afin de pouvoir mieux absorber les rayons du soleil et produire la vitamine D dans des régions où l'astre du jour se faisait plus rare. Aujourd'hui, notre peau a besoin d'une meilleure protection et non d'une surexposition au soleil.

« Enfant, je ne passais pas un été sans avoir de gros coups de soleil et à l'âge de sept ans, j'ai été ébouillanté par un jet d'eau chaude à la piscine municipale », nous raconte George. « J'ai dû passer trois semaines couché sur le ventre et mon dos était couvert de grosses ampoules! » Il y a deux ans, George a dû être soigné pour des lésions précancéreuses au visage et pour des carcinomes basocellulaires et malpighiens à la poitrine et aux bras. Il a aussi subi des traitements pour un mélanome au dos, à l'endroit où le jet d'eau chaude de la piscine lui a brûlé la peau. Aujourd'hui, il est surveillé de près par son dermatologue qui le reçoit en consultation tous les quatre à six mois. Et bien que George Martell apprécie toujours autant la campagne, il se tient loin du soleil, porte des chandails ou des chemises à manches longues et protège les parties exposées de sa peau avec un écran solaire. 