

Le soleil dans la peau

PROPOS RECUEILLIS
PAR NADJA FÖRST/ATCNA
AVEC LA COLLABORATION
DE JANINE PINGET

AVEC LE DOCTEUR
JEAN-PHILIPPE CEROTTINI,
CORESPONSABLE
DE LA CONSULTATION
MULTIDISCIPLINAIRE DU
MÉLANOME AU
CENTRE COORDONNÉ
D'ONCOLOGIE DU CENTRE
HOSPITALIER UNIVERSITAIRE
VAUDOIS (CHUV).

On aime tous le soleil, un peu, beaucoup, passionnément. Mais on ne bronze pas de la même façon. Le soleil n'a pas les mêmes effets sur chacun de nous. Et voilà que l'été arrive avec ses millions de personnes qui seront exposées aux UV malgré les risques de développer un cancer de la peau. Un mal qui progresse dramatiquement dans notre pays.

Avec le retour du soleil revient hélas au premier plan la préoccupation du cancer de la peau, et en particulier du mélanome, qui en est la forme la plus grave. Chaque année en Suisse, quelque 2000 nouveaux cas sont diagnostiqués, ce qui fait de nous le pays d'Europe le plus touché par ce cancer, avec la Norvège, la palme nationale revenant aux Romands et

aux Tessinois, et le pompon aux hommes.

Notre peau claire et notre goût marqué pour les vacances tropicales ne sont pas étrangers à ce classement, c'est sûr. Le rôle d'une surexposition solaire dans le cancer de la peau est aujourd'hui non seulement démontré, mais connu de tous. Toutefois, comme tous les cancers, le mélanome est multifactoriel.

Il faut compter avec l'âge, mais aussi avec les antécédents personnels de cancer cutané ou une histoire familiale de mélanome. On sait également que certains facteurs génétiques jouent et, évidemment, la présence de nombreux grains de beauté: au-delà de 100 sur tout le corps, le risque est en effet multiplié par 6 ou 7.

En théorie, on devrait mettre de l'écran solaire une fois par jour, rester au soleil un peu plus longtemps que ne le permet la protection naturelle de la peau, puis s'abstenir.

En faible quantité, les ultraviolets sont bénéfiques à l'organisme humain, car ils favorisent la synthèse de vitamine D. En revanche, lors d'expositions prolongées au soleil, ils sont à l'origine du vieillissement prématuré de la peau et des cancers cutanés. En effet, en atteignant l'épiderme, les rayons UV peuvent causer des désordres cellulaires et des dommages à l'ADN. Dans

la majorité des cas, ce dernier est capable de les réparer. Dans un certain nombre d'autres, carcinomes ou mélanomes peuvent apparaître.

Pas tous égaux

Chaque individu dispose d'un capital solaire à la naissance. Ce patrimoine est déterminé génétiquement et lié aux caractéristiques de chaque type de peau. Autrement dit, nous ne sommes pas tous égaux face au soleil. Les personnes à la carnation pâle et aux cheveux clairs sont plus vulnérables que celles à la peau mate ou métissée, dont le taux élevé en mélanine représente une protection naturelle. Chez ces dernières, le danger lié à l'exposition solaire est ainsi dix fois moins important – mais de loin pas nul. L'aptitude de l'épiderme à bronzer est également un facteur différenciatif, car le bronzage est un filtre permettant une meilleure tolérance au soleil. Toutefois, le hâle n'est pas un bouclier parfait et n'exclut pas de devoir prendre des précautions. Dans tous les cas, chaque brûlure de la peau s'inscrit dans la mémoire du système et conduit à l'étiologie du capital solaire. Lorsque celui-ci est épuisé, l'organisme ne peut plus se protéger contre le rayonnement ultraviolet. Le risque qu'un mélanome se forme est donc accru. C'est la raison pour laquelle les individus ayant subi des coups de soleil répétés durant l'enfance sont davantage menacés.

Du soleil à la pelle

Le comportement individuel est un élément déterminant de la dose d'UV reçue. Malheureusement, les canons actuels de



Le grand problème, c'est que les individus de type clair tendent à s'exposer davantage. Etant donné qu'ils bronzent moins bien, ils doublent la quantité de soleil en espérant devenir bien hâlés.

beauté ne jouent pas en faveur d'une protection optimale contre le soleil. Effectivement, la mode est au teint doré. Une mine bronzée est synonyme de dynamisme et de santé. Des normes sociales

Prétendre que le solarium prépare aux vacances d'été est une aberration totale.

qui mènent certaines personnes à adopter une attitude imprudente: «Le grand problème, c'est que les individus de type clair tendent à s'exposer davantage», explique Jean-Philippe Cerottini, coresponsable de la consultation multidisciplinaire du mélanome au Centre coordonné d'oncologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Etant donné qu'ils bronzent moins bien, ils doublent la quantité de soleil en espérant au moins obtenir un hâle.» En Suisse, près de 85% de la population déclare se protéger du soleil. Alors comment expliquer que notre pays enregistre le nombre de mélanomes le plus important d'Europe? L'un des facteurs déterminants est le niveau de vie élevé des Helvètes. Plages méditerranéennes en été, loisirs en haute montagne et voyages dans des contrées exotiques en

Mélanome: un vilain petit canard

Le mélanome correspond à un grain de beauté cancéreux d'apparition nouvelle (80% des cas) ou à un grain de beauté préexistant (20% des cas) qui change (de taille, de couleur et/ou d'aspect) et qui devient cancéreux. S'il n'est pas enlevé, il peut grandir et donner naissance à des métastases (propagation du cancer à d'autres organes).

La plupart du temps, le mélanome ne provoque pas de symptôme. Les douleurs et les démangeaisons sont rares. Un saignement peut survenir dans une phase avancée.

Il existe deux règles utiles à utiliser en présence de lésions suspectes, car leurs composantes soulignent les aspects à regarder de plus près. Ils sont connus sous les abréviations anglaises «ABCDE» et «EFG».

Règle «**ABCDE**» **A** pour asymétrie
B pour bords (irréguliers)
C pour couleur (multiples)
D pour dimension (plus de 0,5 cm)
E pour évolution (la lésion grandit)

On n'a pas encore découvert toutes les causes, mais il est certain que l'exposition excessive au soleil joue un rôle déterminant dans le développement de ce type de cancer cutané. Ainsi, le mélanome n'est pas attribuable à une cause unique, mais certains facteurs augmentent le risque de développer la maladie.

Les facteurs de risques spécifiques du mélanome sont:

- la présence de très nombreux grains de beauté
- des antécédents personnels ou familiaux de mélanome
- l'exposition aux rayons ultraviolets (UV) avec une histoire de coups de soleil sévères ou mémorables, surtout dans le jeune âge (mais les recherches récentes indiquent que les coups de soleil peuvent contribuer à accroître le risque à toute époque de la vie)
- une peau claire (phototype clair)

Traitement

Le seul traitement curatif à ce jour est l'excision chirurgicale complète du mélanome. Par conséquent, plus le diagnostic est posé tôt, meilleures sont les chances de guérison.

Actuellement, il n'existe malheureusement pas de traitement dont l'efficacité soit clairement démontrée lorsque le cancer se propage à d'autres organes (métastases), mais de nombreux progrès ont été faits ces dernières années et les traitements s'améliorent (et améliorent la survie).

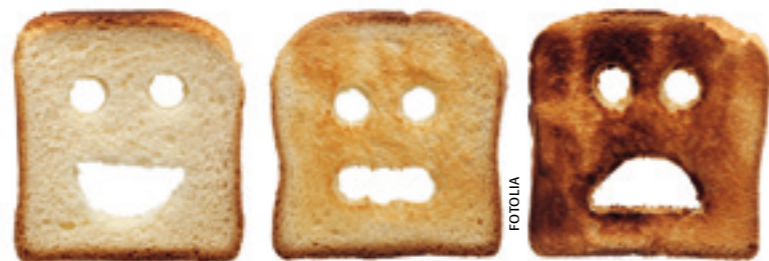
Evolution et complications possibles. Si la lésion est excisée en totalité et qu'il n'y a pas de métastase au moment du diagnostic, la guérison est obtenue dans la majorité des cas.

Complications

Il existe un risque de récurrence locale (la tumeur réapparaît à sa place originelle) et/ou à distance sur la peau ou dans d'autres organes (métastases).



Notre corps est au soleil ce qu'un toast est à son grille-pain. Juste assez, c'est bien, trop c'est plutôt moche.



hiver... Ces expositions courtes et intenses se révèlent extrêmement dangereuses. Il est prouvé que s'exposer au soleil de façon intermittente favorise le développement des mélanomes, relève le dermatologue. Les gens issus d'un certain milieu socio-économique, qui travaillent dans un

bureau et s'offrent des vacances sous les tropiques, sont particulièrement à risque.» Pis encore: la fréquentation des solariums. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) les a déclarés cancérigènes, au même titre que le tabac. En effet, avec une production d'UVA dix fois plus grande

que celle du soleil, les lampes des cabines de bronzage accroissent les risques de cancers cutanés de 75%. «Prétendre que le solarium prépare aux vacances d'été est une aberration totale, s'insurge le médecin. C'est non seulement inutile, mais surtout très nocif.»

Quelques conseils éclairés

Baignades, excursions, grillades... Faut-il donc renoncer à tous les plaisirs estivaux? «Il n'est pas raisonnable de dire que l'on n'a plus le droit de sortir, sourit le docteur Jean-Philippe Cerottini. En revanche, adopter un comportement sensé par rapport au soleil est important.» Il existe certains principes de base à respecter. Tout d'abord, on évitera de s'exposer au plus fort de la jour-

née, à savoir entre 11 h et 15 h. Durant cette fourchette horaire, mieux vaut privilégier l'ombre ou carrément rentrer. Ensuite, il est conseillé de préférer le port de vêtements longs plutôt que d'être le plus dénudé possible, de même que de revêtir un chapeau et des lunettes. Enfin, utiliser de la crème solaire lorsque l'on se prélassé à la plage est primordial. A cet égard, il convient d'éviter certaines méprises fréquentes liées aux indices UV contenus dans les écrans solaires. En effet, une protection augmente énormément jusqu'à l'index 20, puis ensuite très peu. Cela signifie qu'au-dessus de cette échelle, l'effet bouclier est très faible. Un indice 50 ne protège pas deux fois plus qu'un 25. De surcroît, la tendance générale est à la sur-

estimation de la capacité des lotions solaires. Se tartiner de crème toute la journée ne crée pas d'immunité: «En théorie, on devrait mettre de l'écran une fois par jour, rester au soleil un peu plus longtemps que ne le permet la protection naturelle de la peau, puis s'abstenir, indique le spécialiste. La crème est un filtre qui ralentit la pénétration des UV, mais ne la supprime pas.» S'exposer de façon abusive en s'enduisant plusieurs fois de lotion n'est donc pas une solution.

Mieux vaut prévenir que guérir

Plus un mélanome de la peau est détecté précocement, plus les chances de survie sont bonnes. C'est la raison pour laquelle la prévention joue un rôle



primordial. En sus de la protection solaire, il est important d'observer avec attention l'évolution des grains de beauté. En effet, la présence de nombreux naevi sur le corps est un facteur de risque. Une part non négligeable des tumeurs cutanées se développe à partir de grains de beauté exist-

tants. Leur surveillance, ainsi que la consultation d'un dermatologue en cas de modification de leur aspect ou d'apparition de nouvelles lésions, est la meilleure manière d'éviter une détection tardive. En Suisse, près de 35% de la population déclare avoir fait contrôler son épiderme au moins

une fois dans sa vie. Au sein de ce pourcentage, les femmes ont davantage recours au dépistage que les hommes. Et, au final, elles présentent une proportion de mélanomes à un stade avancé inférieure à celle de ces derniers. Conclusion? Demeurer attentif à sa peau: «Il faut se méfier des grains de beauté qui se modifient de manière durable, souligne le docteur Jean-Philippe Cerottini. Si un nouveau naevus se manifeste, il ne doit surtout pas bouger. Une lésion pigmentée dont la taille, la couleur ou la forme fluctue doit impérativement être examinée par un spécialiste.» Alors, on l'aura compris, mieux vaut consulter un médecin au moindre signe cutané suspect plutôt que de risquer une maladie irrémédiable.



Soigner. Nourrir. Protéger.

Lorsque beauté rime avec santé.

Grâce à leur action nourrissante et intensive, les produits de la ligne de soins Burgerstein favorisent la constitution et la conservation des substances naturellement présentes dans le corps. Une nourriture intérieure qui régénère et équilibre.



Ça vous embellit. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie.

www.burgerstein.ch

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona



Avez-vous pensé à la solution rapide* en cas de diarrhée?



Comprimé orodispersible lingual

- Une solution idéale pour vos déplacements
- À prendre sans eau
- Fond rapidement sur la langue

Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage.

Janssen-Cilag AG, 6340 Baar

*Pour les comprimés et les capsules, l'effet peut se manifester après environ deux heures.