

FLASH

MÉLANOME

► Près de 70 % des mélanomes seraient dus à l'exposition solaire, selon l'Institut national du cancer (INCa), dans *La situation du cancer en France* en 2010.

INFORMATIONS

► Pour un résumé des risques solaires, consultez « Ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir » sur le site : www.inpes.sante.fr

IDÉE REÇUE

► « Si les coups de soleil de l'enfance sont bien soignés, ils sont sans conséquence à l'âge adulte ». Faux ! Au contraire, ils augmentent le risque de cancer de la peau.

À l'heure où le soleil darde ses rayons dans le ciel, des conseils de base sont à suivre pour se protéger de ses méfaits. Explications.

Se protéger du soleil

ÉTÉ CHARLOTTE COUSIN

Une étude réalisée par la MSA en septembre 2011 révèle une tendance à l'excès de décès par mélanome dans la population agricole, à raison de 1 % chez les hommes et 6 % chez les femmes. Par leur exposition importante au soleil, les agriculteurs sont donc plus sujets aux cancers de la peau. « La première règle à suivre est d'éviter les heures les plus chaudes, où le soleil est le plus vertical : entre 12h et 16h », prévient Christine Jestin, responsable du pôle santé-environnement à l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé).

« NE PAS S'EXPOSER DURANT LES HEURES LES PLUS CHAUDES »

Si l'on est néanmoins amené à travailler à l'extérieur durant cette période, il est alors préconisé de se couvrir la tête avec un chapeau à larges bords qui va protéger les oreilles et le cou « car les cancers de la peau touchent souvent les parties les plus exposées au soleil. D'autre part, plutôt que d'avoir un débardeur, mieux vaut porter une chemise à manches longues », poursuit-elle. Et pour les parties découvertes comme le visage et les mains ? Utiliser de la crème solaire la plus protectrice possible, active à la fois vis-à-vis des UVB et des UVA et « indice 30 minimum, voire 50 pour les personnes amenées à être dehors toute la journée, pour faire

écran à une bonne partie des ultraviolets » (voir encadré).

Il est conseillé de s'en badigeonner toutes les deux heures « surtout lorsqu'on transpire », et après chaque baignade ou activité sportive. Ces préceptes sont particulièrement importants chez les personnes qui ont une peau, des cheveux et des yeux clairs : « Celles qui bronzent peu, rougissent vite ou ont des taches de rousseur encourent plus de risques d'avoir un cancer de la peau, donc doivent davantage se protéger ». Il est d'autre part important de porter des lunettes protectrices lorsque le soleil tape fort, ce qui augmente le risque de cataracte.

Dépister le cancer

Si le coup de soleil est un signal d'alerte indiquant que l'on s'est trop exposé, même une fois bronzé, les UV favorisent le vieillissement de la peau et l'augmentation du risque de cancer cutané : « Plus on augmente le temps passé au soleil, plus on accroît la quantité d'UV reçus ». Face aux grains de beauté aux contours irréguliers, voire qui changent d'aspect (taille, épaisseur, couleur) ou à la présence d'une tache noire sur la peau, il faut d'autre part se montrer prudent et consulter son médecin ou son dermatologue, pour dépister la présence de cancers cutanés ou d'un mélanome, le plus grave. Mais « traités précocement, les chances de guérison sont importantes », indique Christine Jestin. ■



Se protéger dès le plus jeune âge en utilisant la crème solaire la plus protectrice possible.

CONSEILS

Zoom sur les crèmes

Attention à bien choisir sa crème solaire, ces dernières contenant de nombreuses substances controversées. « Nous conseillons d'utiliser des crèmes contenant des filtres minéraux, sans nanoparticule, voire des crèmes portant un écolabel qui garantit l'absence de filtres chimiques, de nanoparticules, de parabènes, d'aluminium (un métal neurotoxique) et d'oxyde de zinc (toxique pour les organismes aquatiques) » détaille Jennifer Maherou, chargée de la documentation scientifique de l'Association Santé Environnement France. ■