

INFORMATION PREVENTION SOLAIRE 2017
Collèges Lycées Agricoles Franche Comte Bourgogne

Document clé : « le soleil, ce faux-ami »

Corrigé du questionnaire et messages clés :

1) L'effet des ultra-violet (UV) chez l'Homme a lieu sur la peau et les yeux : VRAI.

La peau est la principale cible des rayons ultra-violet, de même que les yeux. Plus la peau et les yeux sont clairs, plus ils sont sensibles aux UV.

2) Les UV sont visibles ou ressentis directement : FAUX.

Il s'agit du principal piège qui nous fait sous-estimer notre exposition aux UV. Contrairement aux infra-rouges qui donnent une sensation de chaleur, les ultra-violet ne sont ni ressentis ni visibles alors que leur présence est dangereuse.

Les UVA pénètrent le plus profondément dans la peau et l'œil, ils sont présent du matin au soir, toute l'année et jouent un rôle dans le vieillissement de la peau. Depuis peu, l'on sait qu'ils ont également une part de responsabilité dans le développement des cancers cutanés.

Les UVB sont surtout présents autour du printemps-été, avec un pic entre 11h et 16h. Ils augmentent avec l'altitude (même s'il fait froid) et sont plus cancérigènes que les UVA. Ils sont responsables des cancers de la peau.

3) Les UV induisent l'apparition de cancers cutanés : VRAI.

Les UV sont en effet l'un des principaux facteurs à l'origine du développement des cancers cutanés. Ils ont un effet mutagène, c'est à dire qu'ils induisent des modifications dans le matériel génétique des cellules de la peau, qui peuvent ensuite proliférer de manière incontrôlée : c'est l'apparition d'un cancer de la peau.

Il existe différent types de cancers de la peau : le plus grave est le mélanome, il est plutôt lié à une exposition solaire intense intermittente dans l'enfance (danger des coups de soleil). Les autres cancers de la peau sont les carcinomes baso-cellulaires et spino-cellulaires, ces derniers sont favorisés par une exposition solaire répétée et accumulée tout au long de la vie. Le nombre de cancers cutanés augmente constamment alors que ce sont des cancers facilement évitables. En limitant notre exposition solaire au quotidien, on peut diminuer notre risque de développer un de ces cancers !

Enfin, devant toute lésion (tache, bouton, croûte) qui ne guérit pas ou devant toute modification d'un grain de beauté, il faut consulter votre médecin.

Il faut apprendre à s'auto surveiller. Des critères simples peuvent nous aider à surveiller notre peau (seul ou avec ses parents / un(e) ami(e)) : je les apprends une fois, je les applique régulièrement pour surveiller ma peau :

A : grain de beauté Asymétrique

B : Bords irréguliers, encochés

C : plus de 3 Couleurs hétérogènes,

D : Diamètre supérieur à 6 mm

E : Extension ou Evolution, modification du grain de beauté.

Attention : plus de 9 fois sur 10, il n'y a pas de grain de beauté avant un mélanome

4) La sensation de chaleur est liée à l'effet néfaste des UV : FAUX.

La sensation de chaleur est liée au rayonnement infra-rouge (IR) et non au rayonnement UV. Ces deux rayonnements sont souvent confondus et l'on croit que la peau est en danger à partir du moment où l'on a chaud, alors que la peau est danger à partir du moment où elle est exposée au rayonnement extérieur.

5) Les UV sont responsables du vieillissement cutané précoce : VRAI.

Les UV abîment les cellules de la peau (cancers) mais aussi les fibres élastiques et le tissu de soutien sous-jacent qui perd ainsi de sa structure : c'est le vieillissement de la peau. Cela se voit par exemple très bien chez des conducteurs routiers qui ont la joue et le bras gauche beaucoup plus ridée que le côté droit à cause de l'effet destructeur des UV (les UVA traversent un simple vitre)

Les UV sont aussi responsables de l'aggravation de l'acné, de la couperose, des taches solaires...
Se protéger des UV est l'anti-rides le plus efficace ! Les meilleurs antirides : Chemise Chapeau.
Il faut également remarquer que la mode actuelle dans le mannequinat est à la peau claire.

6) Plus la peau est claire, plus elle est sensible au rayonnement UV : VRAI !

Cela signifie qu'il est d'autant plus important de se protéger lorsque l'on a la peau claire, les yeux clairs (bleus ou verts), les cheveux clairs (blonds, roux, châains) et que l'on a tendance à attraper facilement des coups de soleil. Bien entendu une peau mate ou noire ne protège jamais totalement des effets néfastes du soleil, il est également essentiel d'éviter l'exposition UV. Aucune peau n'était programmée pour bronzer (les bruns vieillissent aussi et font des cancers de la peau). Les bébés et les enfants ont une peau plus fragile quelle que soit sa couleur : il est important de les protéger encore plus.

7) Un temps nuageux protège des coups de soleil : FAUX.

Il s'agit encore une fois d'un piège qui conduit à une absence de protection solaire quand le temps est nuageux. Les nuages bloquent les IR et la lumière (moins chaud, moins beau) mais les UV traversent les petits nuages, ils sont également réfléchis par ces derniers donc démultipliés lors de leur arrivée à la surface terrestre. Pour que les UV soient bloqués (à 95%) par les nuages, il faut que ceux-ci contiennent de grosses gouttes d'eau (nuages noirs menaçants). Un temps partiellement nuageux ne préserve donc pas des coups de soleil et il faut continuer à se protéger. Le danger est également augmenté quand les surfaces sont réfléchissantes (neige, glace, mer, sable) : à l'ombre la peau souffre aussi.

8) Le fait de bouger : travaux extérieurs, jardinage, sports, (contrairement au bronzage allongé sur la plage par exemple) diminue les risques liés à l'exposition UV : FAUX.

Les UV sont autant présents, que l'on soit allongé sur la plage (bronzage volontaire) ou en pleine activité physique lors d'un travail extérieur par exemple (bronzage passif) Bouger ne diminue pas les risques, quand il ne pleut pas de l'eau, il pleut des UV ! Qu'est ce qui empêcherait les UV d'atteindre la peau ? (les vêtements !).

9) L'application de crème solaire régulièrement (toutes les 2h, toutes les heures en altitude) suffit à protéger complètement la peau contre les effets néfastes des UV : FAUX.

Il n'existe pas d'écran total, la peau n'est jamais entièrement protégée par la crème solaire. Il faut privilégier un indice de protection adapté, appliquer une couche épaisse, et renouveler souvent (après chaque baignade, après avoir transpiré, toutes les heures en montagne dans le haut jura par exemple) tout en essayant de diminuer l'exposition durant les heures de mi-journée (11h-16h).

10) La meilleure protection solaire reste un vêtement long et un chapeau large : VRAI.

Il s'agit de la seule barrière efficace contre les UV ! Pour protéger les yeux, des lunettes adaptées sont également recommandées.

Une chemise flottante à manches longues et un pantalon large assurent une protection optimale, avec un effet respirant si les vêtements ne sont pas trop serrés. Le chapeau large permet de bien couvrir les oreilles et protéger en partie le visage contre le rayonnement UV direct (mais pas contre les UV réfléchis au sol). Pour les baignades : mer, piscines lacs...il est préférable de mettre des tee-shirts anti-UV (plus simples, plus économiques, plus écologiques et plus efficaces) !

Reprenons l'exemple de nos grands-parents (ou des touaregs dans le désert) : ils ne sortaient jamais torse nu !

Travail réalisé par Me Claire JACQUIN Interne Dermatologie CHU Dermatologie

Avec ASFODER - MSA Franche Comté Bourgogne - FEMASAC -ASEPT - IPR SVT Rectorat Besançon

Pour en savoir plus voir le site ASFODER / Google ou <http://www.asfoder.net>