

La solaire attitude en Franche-Comté (2002-2009)

Une campagne de prévention solaire régionale unique en France

H. VAN LANDUYT, F. AUBIN et tous les membres de l'ASFODER (Association des dermatologues de Franche-Comté) Besançon (25) France

Introduction :

Les cancers cutanés sont les plus fréquents de tous les cancers. Les carcinomes basocellulaires et spinocellulaires « réputés moins graves » sont de plus en plus nombreux chez des sujets de plus en plus jeunes. Ils sont responsables d'une morbidité importante et leurs traitements représentent un coût social important.

L'incidence du mélanome augmente régulièrement depuis 30 ans. **Il pourrait devenir une des premières causes de morts par cancer chez les sujets de moins de 45 ans dans les années 2030.** Aujourd'hui, 6 à 7 morts par jour en France, dans 10 ans 10 à 15 morts par jour !!!

Nous n'avons aujourd'hui aucun traitement efficace contre un mélanome au stade métastatique.

L'incidence des cancers cutanés est croissante dans tous les pays dits développés qui ont changé leur comportement solaire dans les années 50 : congés payés, diminution du temps de travail, augmentation des loisirs extérieurs, modification du comportement vestimentaire, désir de bronzage et exposition solaire chronique involontaire représentent la cause de cette explosion.

Seul un changement radical et rapide du comportement solaire dès le plus jeune âge permettra de stopper cette véritable épidémie.

Les campagnes solaires et les messages de prévention réalisés en France et en Europe depuis plus de trente ans sont inadaptés et insuffisants. Ils ont été trop longtemps axés sur la protection par des crèmes inefficaces et sur des périodes trop courtes.

Il faut dépister et traiter précocement toutes les lésions précancéreuses et tous les cancers cutanés. Les campagnes de prévention et de dépistage doivent être assurées par tous les acteurs médicaux et paramédicaux. Il faut proposer un message plus réaliste et privilégier la protection vestimentaire adaptée pour toutes les activités et les loisirs extérieurs et ceci tous les jours et tous les jours de l'année. Cette prévention doit commencer dès les premières années de vie en informant directement les enfants au niveau scolaire et parascolaire : sports, loisirs, centres de vacances.

Des campagnes d'informations grand public doivent sensibiliser les parents et grands-parents. Les médias sont indispensables pour permettre une plus grande diffusion de nos messages de prévention.

Matériel et méthodes

Depuis 2002 grâce au soutien de l'URCAM (Projets FAQSV), de la DRASS et le soutien financier de certains laboratoires les dermatologues de la région ont réalisé ce travail de prévention primaire et secondaire à différents publics ciblés sur l'ensemble de la région. Nous avons réalisé des campagnes de préventions à différents niveaux pour sensibiliser tous les sujets à risques.

De 2002 à 2003, nous avons sensibilisé les acteurs médicaux et paramédicaux : médecins généralistes, pédiatres, gynécologues et médecins scolaires de toute la région pour nous permettre de dépister plus précocement les lésions à risque, les carcinomes débutants et pour donner un message de prévention plus strict : « **Les 10 commandements solaires** »

En 2003-2004, nous avons étendu notre action aux autres acteurs de santé de la région : les sages femmes, les infirmiers libéraux et scolaires, les kinésithérapeutes et les pédicures podologues. Nous avons aussi organisé des soirées d'information aux esthéticiennes et aux professionnels de la coiffure de toute la région. Des documents d'information ont été distribués.

En 2004–2005, grâce à une étroite collaboration avec les médecins scolaires, le rectorat et les inspections académiques, notre travail s'est orienté sur la prévention primaire par un travail d'information spécifique pour les écoles maternelles et primaires dans tous les établissements de la région: « **La solaire attitude en Franche Comté** » Cette campagne de prévention dans les écoles représente certainement notre plus beau succès. Ce travail a été spontanément renouvelé par de nombreux professeurs des écoles en 2006, 2007 et 2008

En 2005-2006, nous avons orienté notre message vers le milieu du sport (professeurs de sports, responsables des équipes sportives) et vers tous les acteurs des loisirs extérieurs (clubs de loisirs, surveillants des piscines, responsables des colonies de vacances, spectateurs) de l'ensemble de la région.

En 2007, nous sensibilisons le grand public qui n'aurait encore jamais entendu notre message de prévention. Nous diffusons notre message au sein des entreprises, des mairies, des collectivités. Avec l'aide de leur direction, du médecin du travail, du responsable DRH, notre message est diffusé avec les bulletins de salaire du mois de mai 2007 (150 000 salariés sensibilisés) «**La solaire attitude et les onze conseils solaires en Franche Comté** » Cette nouvelle campagne est accompagnée d'une grande mobilisation médiatique régionale avec diffusion d'une page complète dans la presse régionale (900000 lecteurs).

En 2008, notre travail est orienté sur la prévention et l'information vis à vis des dangers des UVA à visée esthétique. Nous réalisons une nouvelle affiche spécifique, une charte d'information sur Internet (<http://stopuva.free.fr>) et un document aux ministères de la santé pour obtenir la mise en place d'un texte de loi de 1997 (Décret n° 97/617 du 30 mai 1997). Pour la première fois nous propulsons notre travail au niveau national avec mise en place d'un site <http://www.asfoder.net>

En 2009, nous orientons notre message sur le dépistage précoce des lésions à risque : "**Surveillons et Protégeons notre peau**". Devant une tache qui apparaît, qui change, devant une croûte ou un bouton qui ne guérissent pas, il faut consulter. Tout cancer cutané traité précocement est guéri (prévention primaire). Un nouveau poster et une campagne médiatique nationale accompagnent ce travail.

Discussions – Conclusions

Les messages de prévention diffusés depuis plus de 30 ans et la caution des crèmes solaires par les médecins et surtout les dermatologues sont inadaptés. Les campagnes de prévention (prévention primaire) et de dépistage sont actuellement insuffisantes. Elles sont trop ponctuelles et trop limitées à la période estivale. Elles sont surtout destinées aux vacanciers du sud de la France. Il faut rapidement informer correctement les patients et le grand public par un message plus juste. Il faut diffuser et répéter ce message à l'ensemble des médecins et des paramédicaux pour améliorer le dépistage précoce.

Il faut sensibiliser les jeunes enfants dès leur plus jeune âge. C'est certainement par les enfants que nous parviendrons à sensibiliser des parents plus hermétiques à notre message de prévention. Les dermatologues doivent veiller à l'éthique des laboratoires de dermocosmétique qui ne doivent plus proposer de produits solaires inefficaces voire dangereux pour les usagers. Nous devons travailler avec cette industrie pour améliorer la protection mais ne plus cautionner le message antérieur. Il ne faudra pas se limiter à surveiller les produits pharmaceutiques mais aussi leur vente par les autres distributeurs.

Il faut aussi sensibiliser les médias pour diffuser plus rapidement et plus fréquemment notre message d'information au grand public. Enfin, la mode : la mode de la peau claire permettra de mettre fin à cette schizophrénie sociale des pays dits développés où tout le monde veut rester jeune. Pour les jeunes générations, le bronzage doit être démodé et synonyme de vieillissement prématuré.

Ce travail régional de prévention est unique. Il faut rapidement le propulser au niveau national, mais aussi au niveau européen.

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

SURVEILLONS ET PROTEGEONS NOTRE PEAU

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Vous devez faire surveiller régulièrement votre peau et vous protéger efficacement du soleil. Vous devez absolument éviter les coups de soleil.

Les 11 commandements solaires en 2009

- 1- **Eviter les expositions directes et indirectes de 11 H à 16 H** (Hiver comme été)
(mais même en dehors de ces heures, il faut se protéger)
- 2 - **La meilleure protection est vestimentaire** : chapeau, vêtements **foncés**,
lunettes adaptées
(En 2009 : le meilleur antirides : un chapeau tous les jours toute l'année)
- 3 - **Crèmes solaires anti UVA et UVB : IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL**
Leur efficacité est de plus en plus discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants). **Il faut choisir des indices forts 40 ou 50 +**
Préférer des indices élevés, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....
Choisir des Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures
Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.
- 4 - Ne jamais exposer un bébé ou un jeune enfant.
- 5 - **Lors d'une marche prolongée, d'une activité extérieure, les dangers sont identiques. Le fait de bouger ne diminue pas les risques** : (sports, travaux extérieurs, jardinage, bricolages extérieurs)
- 6 - Se méfier de la réflexion ou réverbération : **glace > neige > sable > terre > eau ...**
(même à l'ombre, notre peau vieillit et nous pouvons "attraper" un coup de soleil)
- 7- **Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.**
- 8- Les **UVB augmentent avec l'altitude.**
→ **En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.**
- 9 - Eviter les médicaments photosensibilisants –
Ne pas appliquer de parfum sur la peau , ni sur les cheveux (été comme hiver)
- 10 – **Devant toute lésion qui ne guérit pas**, qui grossit, qui se modifie, qui change : bouton, croûte, tache noire, grain de beauté, nous devons consulter votre médecin
- 11 - **Parents, Grands Parents, nous devons montrer l'exemple.....**
Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances Bien Protégé(e)s
Les Dermatologues de Franche Comté
ASFODER 2009



EXPLICATIONS DES CONSEILS

1 – Nous ne sommes pas tous égaux devant les dangers du soleil :

-> **Selon notre type de peau, nous n'avons pas la même résistance au UV (Notion de capital solaire ou de points solaires)**

-> Les roux sont plus fragiles que les bruns : les roux ou les blonds prennent facilement des coups de soleil, les bruns bronzent plus facilement mais s'ils ne se protègent pas correctement, ils auront également, plus tardivement, des problèmes cutanés (rides, cancers)

-> Cependant, du fait de l'espérance de vie qui augmente, il faut se protéger tous avec des vêtements et des crèmes solaires adaptées à son type de peau

2 - La meilleure protection est vestimentaire :

chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées

-> **il faut choisir des vêtements foncés qui ils couvrent bien ++ épaule, nuque, thorax -> vêtements foncés car ils stoppent mieux les UV, mais ils sont plus chauds car ils absorbent les infrarouges (IR) et transmettent la chaleur à la peau (Prendre l'exemple des touaregs dans le désert)**

->ils sont plus efficaces et plus fiables que les crèmes solaires

-> **la casquette est réservée aux cheveux longs : cheveux courts -> chapeau ou bob**

Les oreilles et la nuque doivent être protégées.

On demande simplement un retour en arrière de 70 ans. Il faut reprendre le comportement solaire logique de nos grands ou arrière-grands-parents.

Pendant le sport, les jeux extérieurs, une marche prolongée, mal protégée, les dangers sont identiques au bronzage direct. Le fait de bouger ne diminue pas les risques.

-> **le soleil est dangereux pour toutes les activités extérieures : loisirs et travaux Exposition volontaire, bronzage sur la plage = courses jeux, baignades mal protégées**

Pour les parents : tondre sa pelouse mal protégé, faire les foins torse-nu....

-> Pour les sports, il faut choisir des vêtements adaptés : tissus teintés microfibrés aérés ou polyamides pour les sports aquatiques....

3 - Eviter les expositions directes et indirectes surtout de 11 H à 16 H (HIVER comme ETE)

-> **Ce sont les heures où il y a le plus de risque, le soleil est plus haut, en été au zénith avec émission d'UVB plus dangereux. En dehors de ces heures, même si les UV sont moins dangereux, la protection doit continuer.**

- ➔ été comme hiver, si l'on doit rester longtemps dehors, il faut apprendre à se protéger tous les jours de l'année du matin au soir. Dès qu'il fait jour, il y a émission d'ultraviolets (UV).. Dans notre vie nous serons plus irradiés par les UVA (été et hiver) que par les UVB (été et montagne). Les UVA naturels ou en cabine (solarium) sont responsables du vieillissement cutané et sont **cancérogènes à long terme**
- ➔ Il faut changer les horaires des entraînements et des compétitions **pour les plus jeunes, surtout s'ils pratiquent des sports sur des surfaces à risque (réverbération des UV) : tennis, piste d'athlétisme....)**
- ➔ Il faut également assurer une meilleure protection pour les spectateurs, les familles (prévoir des zones ombragées)

4 – L'exposition solaire aiguë est la plus dangereuse

-> risque de coup de soleil

-> il faut être encore plus prudent **les premiers jours de beau temps** et les premiers jours d'exposition

-> **il faut éviter les longues expositions au printemps quand notre peau est très claire (même s'il ne fait pas très chaud)**

-> **les séjours au soleil en période hivernale sont très dangereux si la protection n'est pas stricte. La peau claire est brutalement exposée au soleil (montagne, voyage..)**

-> les expositions brutales hivernales sur peau claire sont très dangereuses (Ex : voyage aux Antilles en hiver)

5 Protection externe : Crèmes solaires

: IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL

Leur efficacité (variabilité des indices selon les marques, quantité appliquée et renouvellements insuffisants) est remise en cause. *C'est une sécurité complémentaire*

++ Il faut se protéger contre les UVB mais aussi contre les UVA

Il faut choisir des indices élevés, appliquer les crèmes en couches épaisses et les renouveler souvent (toutes les heures / peaux fragiles, montagne)

Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants et bébés

Elles ne doivent pas augmenter l'exposition. Elles ne remplacent pas les deux premières mesures (EVICTION 11 h -> 16 h + VETEMENTS)

Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.

Pour le sport, on choisira des produits résistants à la sueur (gel, lait) qui devront être renouvelés toutes les heures

Il n'y a pas d'écran solaire total. Ils sont souvent mal appliqués, pas assez souvent renouvelés. Ils ne doivent pas remplacer Eviction - Chapeau - Vêtements...

C'est plus simple et plus sûr de garder un vêtement que de mal mettre une crème qui protège insuffisamment

6 - Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.

-> **les nuages (quand ils ne sont pas noir foncé) ne bloquent que les Infrarouges (il fait moins chaud) et la lumière (il fait moins lumineux) et la vigilance baisse.**

Les UV A et B traversent les nuages et le risque est identique. En été, on observe de nombreux coups de soleil dangereux lorsque le temps est couvert. On se couvre tous les jours, même sous les nuages.

7 - Les UVB augmentent avec l'altitude.

→ En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.

-> **Dans les régions de semi montagne 800 - 1000 – 1200 mètres les risques augmentent..**

Les nuages plus fréquents, la fraîcheur sont des éléments faussement rassurants

-> **plus nous sommes près du soleil, plus le soleil devient dangereux car les UV B plus cancérigènes augmentent (été et hiver). On bronze plus vite en montagne.**

Cependant, en montagne comme il fait moins chaud, on se protège moins. La protection doit être encore plus importante pour les yeux.

8 - Se méfier de la réflexion ou réverbération :

glace > neige > sable > eau... > terre > herbes

-> *il faut considérer tout ce qui se trouve sur le sol comme un miroir qui réfléchit les UV dangereux. Selon l'endroit où l'on se trouve, ce miroir est plus ou moins puissant. C'est plus dangereux de courir sur le sable que sur l'herbe. Ceci explique que l'on bronze ou que l'on peut prendre un coup de soleil sous un parasol ou à l'ombre.*

Faire du sport sur l'herbe est moins dangereux que faire du sport sur du sable ou du macadam

9 - Informer et donner les bons conseils de protection aux patients qui appliquent des produits locaux ou qui prennent des traitements photo-sensibilisants

-> Protection stricte : Vêtements –Chapeau ++ du matin au soir

Ne pas appliquer de parfum sur la peau ni sur les cheveux (été comme hiver..)

10 – les Parents et les toutes les personnes qui encadrent les jeunes devraient montrer l'exemple.....

cependant un enfant bien informé peut interpellé ses parents ou des amis sur un comportement solaire à risque. Il faut valoriser cette bonne attitude : Je suis informé, je me protège et j'explique aux autres ...

-> seul un comportement solaire logique des parents permettra à l'enfant d'accepter, de comprendre et d'adopter ces bonnes habitudes solaires. Un enfant ne peut comprendre d'être obligé de porter un T-shirt et un bob, si sa mère se fait bronzer au bord de la piscine ou si son père tond la pelouse torse-nu.

Il faut obtenir une modification globale du comportement familial au moment des vacances, des week-ends mais aussi au moment des activités extérieures : travail, bricolage, jardinage, jeux... et sports.

-> les professeurs de sport, les moniteurs et toutes les personnes qui encadrent ces jeunes doivent avoir un comportement exemplaire.

Contacts Dr Hervé VAN LANDUYT et Pr François AUBIN
Responsables ASFODER Plan Cancer 2009

Mail : herve.van.landuyt@wanadoo.fr

Internet : stopuva – asfoder