

Comment améliorer la protection solaire des enfants et adolescents ?

- Stockfleth E & al. J Eur Acad Dermatol Venereol 1 juin 2022 Caroline Guignot

L'enfance et l'adolescence sont des périodes clés pour la prévention du mélanome. On estime que le risque de cancer cutané est associé étroitement à l'exposition cumulée aux UV et aux coups de soleil au début de la vie, étant donné que 25 à 50% de l'exposition au soleil d'un individu au cours de sa vie aurait lieu avant l'âge de 18-21 ans. La difficulté est d'implémenter des attitudes de protection vis-à-vis de l'exposition au soleil chez les parents et adultes en charge de leur encadrement, ainsi que d'en favoriser l'adoption durable par les jeunes. Une revue parue dans le *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* aborde plusieurs éléments sur le sujet.

Pour les plus jeunes

Un programme appelé SunPass a été conduit en Allemagne dans des jardins d'enfants et a montré son efficacité. Il s'agit d'une intervention éducative brève et standardisée sur la protection solaire destinée aux jeunes enfants, à leurs parents et au personnel des crèches. Après une première visite d'information et d'éducation conduite sur site et visant à présenter et proposer des actions favorisant la protection vis-à-vis du risque d'exposition et de coups de soleil, une soirée d'information était organisée avec les familles et des questionnaires remis pour évaluer les attitudes de chacun sur le sujet. L'objectif était l'implémentation de 10 bonnes pratiques (port du chapeau et vêtements appropriés à l'extérieur, utilisation de crème solaire, plages horaires déconseillées pour les activités extérieures, ...). Ensuite, une inspection était conduite à l'improviste pour évaluer l'implémentation de bonnes pratiques et une certification des jardins d'enfants ayant appliqué avec succès les mesures de protection contre les UV qui étaient recommandées. L'évolution des connaissances et des changements de comportement a également été évaluée à la suite de cette démarche. Celle-ci a été un succès, avec plus de 2.500 jardins d'enfants labellisés, et concernant plus de 40.000 enfants. Depuis, ce programme soutenu par l'*European Skin Cancer Foundation* a été implémenté dans d'autres pays comme l'Espagne, la Grèce, l'Italie ou la Roumanie. Ce programme prouve qu'il est possible d'implémenter une prévention à l'échelle collective parmi l'une des populations les plus vulnérables face aux risques associés aux UV.

Quid chez l'adolescent ?

Si les adolescents sont souvent conscients des risques liés à l'exposition au soleil, ils évoquent souvent le sentiment d'un meilleur bien être et d'une meilleure santé associé au fait d'être bronzé. Les spécificités psychologiques liées à cette période de vie tendent à concentrer davantage d'attention au moment présent qu'aux conséquences futures de ses actes. Certaines enquêtes ont d'ailleurs décrit que ces sujets pensaient qu'avoir l'air bronzé à court terme valait la peine de prendre des risques sanitaires à long terme. Le bronzage est un rappel positif des loisirs et des vacances et réactive des expériences positives qui peuvent améliorer l'humeur.

Par ailleurs, la notion d'addiction au bronzage, principalement via des cabines UV, émerge depuis quelques années dans la littérature. Elle ne serait pas liée uniquement à des déterminants psychologiques, car le taux d'endorphines serait supérieur sous l'exposition aux UV selon des données recueillies chez l'animal. Une petite étude menée en aveugle chez de jeunes adultes a comparé l'effet de cabines de bronzage UV ou filtrant les rayons UV. Elle a montré que la sensation de relaxation et de tension était supérieure dans le groupe ayant été réellement soumis aux UV.

Par ailleurs, certaines études décrivent une dépendance au bronzage liée à des troubles psychiatriques tels que la dysmorphie corporelle, avec un désir de bronzer motivé par le désir d'améliorer un défaut, ou la

dépression saisonnière, l'exposition aux rayons UV aidant à réguler les niveaux de mélatonine. Enfin, les mesures de protection solaire prises par les adolescents sont souvent inadaptées, avec des difficultés à éviter l'exposition pendant les heures les plus chaudes, l'utilisation de crèmes solaires trop irrégulières ou dont le facteur de protection est insuffisant. Différentes études décrivent ces difficultés et confirment le rôle incitatif des parents au cours de l'enfance comme favorisant les bonnes pratiques chez l'adolescent.

Envisager des démarches préventives spécifiquement adaptées aux adolescents nécessite de prendre en compte leurs spécificités : orienter les campagnes sur les questions d'apparence (vieillissement cutané), promouvoir les alternatives sûres (autobronzant), sensibilisation et information par les pairs. Concernant les comportements les plus problématiques du recours fréquent au bronzage figurent des interventions brèves, des entretiens motivationnels, voire des approches cognitivo-comportementales pour ceux qui ont une addiction avérée.

Stockfleth E, Revol O. Encouraging sun protection early in life: from a successful prevention programme in children to the identification of psychological barriers in adolescents. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2022;36 Suppl 6:12-21. doi: 10.1111/jdv.18194. PMID: 35738808