



Sauver sa peau

Les cancers de la peau sont de plus en plus nombreux et de plus en plus graves. L'association des dermatologues de Franche-Comté multiplie les actions de prévention à destination des enfants comme des travailleurs en extérieur.

« **À** 13 heures, il y a plus d'UVB à Pontarlier qu'à Saint-Tropez ». Membre actif de l'association des dermatologues de Franche-Comté (Asfoder), le Dr Hervé Van Landuyt martèle inlassablement les messages de prévention. Tous les publics sont visés et sur le terrain, il a trouvé de bons relais.

Cette année, un travail a été réalisé en collaboration avec professeurs de SVT (sciences de la vie et de la terre) dans les collèges et lycées. L'objectif : faire comprendre aux élèves la différence entre les ultraviolets, les infrarouges et la lumière. « Il y a beaucoup de croyances qui sont parfois dangereuses. Un travail unique a été réalisé dans la région avec les enseignants ».

Les jeunes savent désormais que lorsqu'il fait jour, il y a de la lumière, et donc des UV, même s'il y a des nuages et qu'il fait froid. Et ceci toute l'année. Ils ont appris aussi que les UV

rebondissent sur les surfaces comme l'eau, le sable, la glace ou la neige. « Même à l'ombre, on peut prendre un coup de soleil et le risque augmente avec l'altitude ».

Le chapeau, meilleur des anti-rides

Le fait de bouger ne diminue pas les risques. Il arrive que des patients avec des marques de bronzage disent à leur dermatologue : « Mais je ne m'expose pas, je marche, je jardine, ou je travaille dehors ».

Les gens qui exercent en extérieur, comme les agriculteurs ou les travailleurs du bâtiment par exemple sont justement durement touchés par les cancers de la peau. La MSA (Mutualité sociale agricole) met d'ailleurs en œuvre des actions de prévention et pour les prochaines vendanges, une sensibilisation des vigneron et saisonniers est programmée.

De nouvelles campagnes d'information sont également mises en œuvre dans les écoles, sur les terrains de foot, dans les piscines, etc. Thierry Cassard du service hygiène santé de la Ville de Besançon emmène avec lui son jeu de l'oie axé sur les dangers du soleil pour alerter l'attention des plus jeunes. Lors de l'inauguration d'un nouveau jardin familial à Besançon, des chapeaux de paille ont été distribués et le Dr Catherine Couftieu, présidente de l'Asfoder, s'est adressée aux jardiniers : « Les cancers de la peau augmentent de façon effroyable. Il ne faut pas diaboliser le soleil, mais faire attention. Mes grands-parents étaient paysans et ne s'exposaient pas. Ils portaient un chapeau et de longs vêtements et se méfiaient du soleil dès le printemps. On a perdu aujourd'hui ces réflexes ». Il est en particulier très important de protéger correctement les enfants. Le Dr Van Landuyt observe que les comportements ne changent que lentement, mais il ne faut pas désespérer : les dermatologues trouvent des alliées inattendues avec les mannequins. Cela fait une dizaine d'années en effet que celles-ci ne bronzent plus pour limiter l'apparition des rides. D'ailleurs, quand on demande conseil à Hervé Van Landuyt pour un bon anti-ride, celui-ci a l'habitude de répondre : « Un chapeau ». Le conseil vaut de Pontarlier à Saint-Tropez, car difficile de se faire une beauté avec une peau fripée d'avoir trop bronzé.

Taches, boutons, croûtes

Il n'y a pas si longtemps, les grains de beauté (naevus) étaient l'objet de toutes les attentions, mais 8 à 9 fois sur 10, il n'y a pas de grain de beauté avant l'apparition d'un mélanome, autrement dit d'un cancer de la peau.

Aujourd'hui, les dermatologues recommandent l'auto surveillance : devant une tache qui apparaît, un bouton qui grossit, une croûte qui ne guérit pas, ou un grain de beauté trop noir, irrégulier et qui change d'aspect, il faut consulter, car un traitement précoce peut permettre la guérison.



La solaire attitude

Pour limiter les risques de cancer de la peau, voici quelques conseils de l'association des dermatologues de Franche-Comté :

- Éviter les expositions directes ou indirectes de 11 heures à 16 heures. En dehors de ces horaires, été comme hiver, il faut tout de même se protéger.
- La meilleure protection est vestimentaire (chapeau, vêtements foncés et lunettes adaptées).
- Il n'y a pas d'écran total. Les crèmes solaires anti-UVA ou anti-UVB ne remplacent pas les mesures indiquées précédemment. Si les crèmes sont utiles, elles ne doivent pas augmenter pour autant la durée d'exposition.
- Il ne faut jamais exposer au soleil un bébé ou un enfant.
- Bouger ne diminue pas les risques. Ce n'est pas parce qu'on fait du sport ou qu'on travaille dehors que le soleil est sans danger.
- Se méfier de la réverbération sur l'eau, le sable, la neige ou la glace. Rien de tel pour renvoyer les UVB comme un boomerang.
- Éviter les médicaments photosensibilisants.