

SANTÉ Soleil et cancer : des idées reçues qui ont la vie dure

Cet été, la Ligue contre le cancer alerte une fois de plus sur les dangers du soleil, rappelle que la protection solaire est primordiale, quel que soit son type de peau ou son niveau de bronzage, et compile les nombreuses idées reçues qui restent ancrées dans la tête des gens. En voici sept : alors, vrai ou faux ?

- Extrait Net le républicain Lorain Merci à son auteur (2019)

-

Cet été, dans votre sac de plage, n'oubliez pas de glisser votre chapeau, votre tee-shirt, votre paire de lunettes et, évidemment, votre tube de crème solaire.

Malgré les messages de prévention qui circulent depuis plusieurs années, il ne s'agit toujours pas d'un réflexe pour bon nombre de Français : 24 % d'entre eux -34% d'hommes et 15% de femmes- déclaraient en mai 2019 ne pas utiliser de protection solaire lorsqu'ils s'exposent, d'après un sondage mené par l'institut YouGov (1).

Dans un [communiqué diffusé fin juillet](#), la Ligue contre le cancer alerte une fois de plus sur les dangers du soleil, rappelle que la protection solaire est primordiale, quel que soit son type de peau ou son niveau de bronzage, et compile les nombreuses idées reçues qui restent ancrées dans la tête des gens. En voici sept : alors, vrai ou faux ?

1/ Les coups de soleil sont la première étape du bronzage

FAUX : "Dans tous les cas un coup de soleil est déjà une lésion cutanée. Les coups de soleil *légers* provoquent, outre la douleur, un épaissement de la peau. Si le coup de soleil est plus important (brûlure, cloques), la peau *pèle* et laisse la place à un nouveau tissu plus fragile, susceptible de brûler à son tour... C'est un cercle vicieux !"

2/ Sous un parasol, je ne peux pas prendre de coup de soleil

FAUX : "A la plage, vous n'êtes pas entièrement à l'abri sous un parasol. Celui-ci ne permet pas d'arrêter les rayons solaires réfléchis par le sable. Donc pas de dispenses de crème solaire, lunettes et protection. Nuages, vent et baignades ont un effet trompeur (...). En réalité, même les nuages ne filtrent qu'une petite partie des rayons ultraviolets. Et si les rayons ultraviolets B (UVB) sont largement responsables des effets nocifs du soleil, il convient de se protéger également des UVA, reconnus mutagènes".

Et la vitamine D ?

Attention, il n'est pas question de dire que le soleil, c'est le mal absolu. Nous en avons besoin pour le moral et il nous fournit de la vitamine D, mais agissons avec lui de manière raisonnable.

Pour obtenir une stimulation suffisante de la synthèse de vitamine D, il suffit que la peau du visage, des bras et des mains (25% du corps environ) soit exposée à la lumière du soleil deux fois 15 à 30 minutes par semaine. La vitamine D n'est donc en rien une excuse pour mal se protéger du soleil.

Si on craint d'en manquer, plutôt que de s'exposer dangereusement, mieux vaut aller la chercher ailleurs, dans les aliments d'origine animale par exemple, comme la viande ou les produits laitiers. On en trouve aussi dans les poissons gras comme l'anguille, le saumon et le maquereau, ou dans des margarines enrichies en vitamine D.

[Source : Ligue contre le cancer](#)

3/Tout le monde peut bronzer, il suffit de s'exposer souvent

FAUX : "Certains individus, comme les personnes rousses, fabriquent peu ou pas de pigments bruns qui permettent le bronzage. Si vous avez une peau très claire, des cheveux blancs (albinos) ou roux, des taches de rousseur qui apparaissent très rapidement en cas d'exposition (phototype 1), ou si vous avez une peau très claire, qui peut devenir hâlée, des cheveux blonds ou châains clairs, des taches de rousseurs qui apparaissent au soleil (phototype 2), ne cherchez pas à bronzer".

4/On ne peut pas bronzer avec un indice 50

FAUX : "Aucun produit solaire ne bloque à 100 % les rayons lumineux. Le terme écran total est d'ailleurs interdit en Europe depuis une quinzaine d'années. En outre, si vous avez une peau apte au bronzage, cela ne signifie pas que vous n'attraperez pas de coups de soleil. Car si, pour les sujets à peau mate, les coups de soleil ne surviennent pas aussi rapidement, ils existent tout de même... et la peau subit des dégâts".

5/Le bronzage sous lampe, c'est sans danger

FAUX : "Le bronzage sous lampe ou banc solaire à UVA constitue une pratique à haut risque : 50 à 70 % des cancers de la peau sont ainsi directement liés à une surexposition aux rayons UVA et UVB".

6/Le soleil favorise le traitement de certaines maladies

VRAI et FAUX : "C'est vrai pour le rachitisme (mais 10 minutes d'exposition par jour suffisent), le psoriasis (en association avec d'autres traitements) et les eczémas. En revanche, c'est faux pour l'acné ou les douleurs articulaires (il vaut mieux traiter la cause), même si la chaleur fait du bien".

7/Pas besoin de surveiller régulièrement ses grains de beauté

FAUX : "Le terme de *grain de beauté* désigne plusieurs types de lésions pigmentées de la peau : verrues, papillomes, naevus... Seules les lésions contenant des cellules fabriquant du pigment mélanique, que l'on appelle *naevus mélanocytaires*, peuvent être à l'origine de cancers de la peau. Mais dans le doute, un *grain de beauté* qui change d'aspect, saigne, s'étend ou dont la couleur se modifie doit conduire à consulter son médecin ou son dermatologue".

Cancers de la peau : les carcinomes cutanés et les mélanomes

Les carcinomes cutanés sont les cancers de la peau sont les plus fréquents (80 % des cas), mais aussi les plus guérissables des cancers de la peau. Ils se développent sur la peau à des endroits exposés au soleil, la plupart du temps après 60 ans.

Plus rares (1 % environ des cancers de la peau) que les carcinomes, les cas de mélanomes sont toutefois en nombre croissant.

Le mélanome cutané, a vu son nombre de nouveaux cas tripler entre 1980 et 2005. Et continue sa progression de +3,4 % par an en moyenne sur la période récente 2010-2018.

La chirurgie reste l'arme maîtresse pour traiter un mélanome détecté précocement. A un stade plus évolué, un traitement par immunothérapie, traitement ciblé et/ou chimiothérapie peut s'avérer nécessaire.

Au total, ce sont 80 000 nouveaux carcinomes et 11 200 nouveaux cas de mélanomes qui sont diagnostiqués chaque année en France.

(1) L'enquête a été réalisée sur 1013 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Le sondage a été effectué en ligne, sur le panel propriétaire YouGov France.