

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

PROTECTION SOLAIRE ET PREVENTION DES CANCERS CUTANES

Les 11 commandements solaires 2008

- 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 2008 : 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) Choisir les indices les plus forts 40 - 50 +
Préférer des indices élevés, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....
Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter 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, mal protégée, les dangers sont identiques au bronzage direct. Le fait de bouger ne diminue pas les risques** : (sports, travaux extérieurs, jardinages, bricolages extérieurs)
- 6 - Se méfier de la réflexion ou réverbération : **glace > neige > sable > terre > eau ...**
(même à l'ombre notre peau vieillie 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 sa peau, ni sur les cheveux (été comme hiver)
- 10 – **Devant toute lésion qui ne guérit pas**, qui grossit, qui change : bouton, croûte, tache noire, grain de beauté qui change, vous devez consulter votre médecin
- 11 - **Parents, Grands Parents, vous devez montrer l'exemple.....**

Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances Bien Protégé(e)s

**Association des Dermatologues de Franche Comté
ASFODER 2008**



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 microfibres 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 (EVICITION 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 notre région 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.

Aux tropiques, les UV tombent tout droit, au zénith (comme en été)

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 2008

Mail : herve.van.landuyt@wanadoo.fr