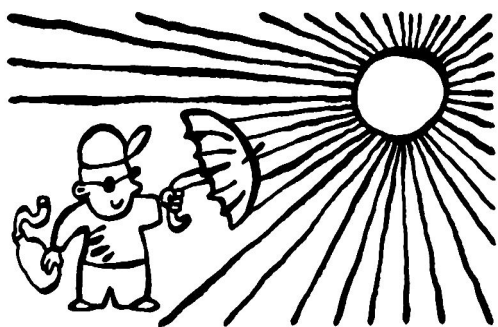


Les risques liés au soleil

Les points clés

L'excès de soleil, de par son rayonnement ultraviolet (UV), est dangereux pour la peau et les yeux. C'est au cours des premières années de la vie que l'exposition au soleil majore le plus le risque de survenue d'un cancer de la peau (même si celui-ci n'apparaîtra en général qu'à l'âge adulte). Soleil et bronzage en cabines sont les principales sources d'exposition aux UV.



> LES RISQUES LIÉS AU SOLEIL

Côté peau

- > Coups de soleil
- > Allergie au soleil
- > Photosensibilisation
- > Vieillesse prématurée de la peau
- > Cancers de la peau (mélanome carcinomes baso-cellulaire et épidermoïde).

Côté yeux

- > Inflammation de la cornée (kératite)
- > Cataracte
- > Atteinte de la rétine, pathologies qui altèrent la vue.

Epidémiologie : L'O.M.S (Organisation Mondiale de la Santé) estime à 20 millions le nombre mondial de cécités par cataracte dont 20 % seraient causées par une exposition aux UV. Les cas de mélanomes malins se sont multipliés par trois en 20 ans et 80% des dommages provoqués par le soleil se produisent avant 18 ans.

> QUAND SE PROTÉGER ?

Il faut se protéger de manière systématique dès le plus jeune âge: l'exposition est très néfaste pour les enfants. Les coups de soleil de l'enfance favorisent les cancers de la peau à l'âge adulte. Que ce soit à la montagne ou à la plage, lors de sport en plein air, lors du jardinage, lors de travaux sur des chantiers ou dans les champs, il faut se protéger.

> QUI EST CONCERNÉ ?

Tout le monde! Les personnes les plus fragiles sont celles à peau, yeux et cheveux clairs, ayant des taches de rousseur ou des grains de beauté et sujettes aux coups de soleil. Le risque est d'autant plus important que les grains de beauté sont nombreux, atypiques et congénitaux géants.

La prévention

"Se protéger du soleil dès le plus jeune âge; s'auto-surveiller; se faire photographier les grains de beauté s'ils sont nombreux".

COMMENT SE PROTÉGER?

- > Portez un bob, un tee-shirt (portez des vêtements amples, de couleurs foncées, à mailage serré).
- > Mettez des lunettes de soleil protégeant à la fois des UVB et UVA.
- > Appliquez des crèmes anti-solaires à fort indice de protection (voire de type "écran total") 30 minutes avant l'exposition. Renouvelez toutes les 2 heures minimum en cas de bain.
- > Utilisez un stick labial écran total de manière précoce et régulière.
- > Evitez de vous exposer entre 11 et 16 h, surtout entre mai et septembre. Méfiez-vous des nuages qui laissent passer les UV. Si exposition il y a, elle doit être progressive et régulière.

NB: *Mettre de la crème solaire ne doit pas conduire à augmenter l'exposition.*

Quand consulter ?

- > En présence d'un grain de beauté qui change d'aspect.

Rédacteur : M.Sustersic, sept 2011. **Relecteur** : T.Orban. **Validation, mise à jour** : Comité de lecture de la SSMG, MSustersic, octobre 2016. **Sources** : www.therapeutique-dermatologique.org, HAS février 2008, OMS. www.ebmpracticienet.be consulté en oct 2016. **Illustration** : Olivier Roux.

Mèlès© Tous droits réservés