

# Fiche info

## La protection solaire

**Les cas de mélanome cutané ont fortement augmenté ces trente dernières années. Ce phénomène est directement lié aux changements de comportements vis-à-vis de l'exposition au soleil. Aussi, adopter les bons réflexes et comportements, dès la plus jeune enfance, représente un enjeu sanitaire important.**

En 2017, environ **15 400 nouveaux cas de mélanome ont été identifiés en France**. Touchant autant l'homme que la femme, l'âge moyen du diagnostic est de 64 ans chez l'homme et 61 ans chez la femme. Parmi l'ensemble des cancers, le mélanome a certes la plus forte augmentation d'incidence depuis 1980, mais depuis 2005 un léger ralentissement apparaît.

Bien que le mélanome cutané soit le cancer de la peau le moins fréquent, il est néanmoins le plus grave. Il se développe à partir d'une cellule de la peau nommée mélanocyte. Il se caractérise dans 80 % des cas par l'apparition d'une tache sur la peau prenant l'aspect d'un grain de beauté et dans 20 % à la modification d'un grain de beauté préexistant. Diagnostiqué tôt, il peut être guéri. Mais l'arme la plus efficace reste la prévention.

### ■ **Quels sont les facteurs de risque ?**

Les facteurs de risques connus sont les suivants :

- **Une exposition excessive** aux rayonnements solaires ou artificiels (cabines de bronzage).
- **Un type de peau dit "clair"**  
Le risque de développer un mélanome est d'autant plus important chez les personnes ayant la peau, les cheveux et les yeux clairs.
- **La présence d'un nombre important de grains de beauté**  
On estime que la présence de plus de cinquante grains de beauté sur

l'ensemble du corps multiplie par 4 à 5 le risque de développer un mélanome. Une surveillance régulière par un dermatologue, par le médecin traitant, ou bien en auto-examen est conseillée et suffisante.

#### - **Des antécédents personnels**

Le risque de développer un mélanome est plus important chez les personnes ayant déjà eu ce type de cancer (récidive). Celui-ci peut alors apparaître à proximité du premier ou sur une autre partie du corps.

#### - **Une prédisposition familiale**

La prédisposition familiale, c'est-à-dire quand au moins deux membres directs d'une même famille sont touchés par la maladie, représente 5 à 10 % des cas de mélanome. Elle s'explique par la présence de mutations dans des gènes précis au sein d'une même famille. En cas de prédisposition familiale, le mélanome peut apparaître précocement. Une surveillance régulière de l'ensemble des membres de la famille est fortement recommandée.

Un ou plusieurs facteurs peuvent être à l'origine du **développement d'un mélanome**. Cependant, on estime que près de 70 % des cas sont liés à une exposition excessive au soleil, notamment pendant l'enfance, ou aux ultra-violet (UVs) artificiels.

### ■ **Que sont les UVs ?**

Le soleil émet de l'énergie *via* un rayonnement invisible à l'œil nu appelé ultraviolets (UVs). Ce rayonnement peut également avoir une origine artificielle utilisée en industrie mais également dans les cabines de bronzage.

Le rayonnement solaire produit trois catégories d'UVs : les UVA, les UVB et les UVC, qui se distinguent en fonction de leur longueur d'onde et donc de leur capacité à pénétrer dans les couches de la peau. Les



cabines de bronzage n'émettent que des UVA et UVB.

- Les **UVA** sont les UVs majoritairement produits par le rayonnement solaire et par les cabines de bronzage. Ces UVs pénètrent dans les couches profondes de la peau (jusqu'au derme). Ils provoquent une pigmentation transitoire rapide et sont responsables du vieillissement prématuré de la peau.
- Les **UVB** pénètrent peu dans la peau (au niveau de l'épiderme). Ils sont à l'origine du bronzage persistant et de l'apparition de brûlures de la peau appelées coups de soleil.
- Les **UVC** sont les UVs les plus nocifs. Filtrés complètement par l'atmosphère, ils n'atteignent pas la surface terrestre.

Les différents types de rayonnement UV

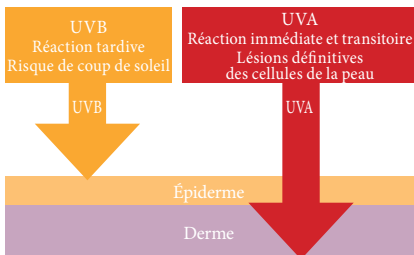


Image issue du site internet [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Les UVs, en pénétrant dans la peau, sont responsables d'**altération au niveau des membranes cellulaires** et de mutations génétiques irréversibles. La peau possède des mécanismes de défense se traduisant par la production d'un pigment appelé mélanine secrété par les mélanocytes. Mais cette protection naturelle reste superficielle et inadaptée à des expositions fortes et/ou prolongées aux UVs.

Ceci est d'autant plus vrai chez les enfants et les adolescents dont le système de défense est immature. Leur peau est plus fine et moins apte

à sécréter la mélanine protectrice. Ils sont donc particulièrement vulnérables à l'exposition aux UVs. Les UVs provoquent des lésions au niveau de la peau, même à faible dose et avant l'apparition de coups de soleil. C'est pourquoi, les cabines de bronzage, entraînant peu de brûlures cutanées, donnent un faux sentiment de sécurité car leur utilisation correspond à une forte exposition sans protection.

Aussi, le meilleur comportement à adopter, à tout âge, est de savoir comment se protéger face à l'exposition aux UVs.

### Comment se protéger du soleil ?

La protection face à l'exposition aux UVs est donc le meilleur moyen de prévenir l'apparition de mélanome cutané. Pour cela, il suffit de suivre certaines pratiques simples et efficaces :

- Ne pas s'exposer au soleil entre 12 et 16 h, créneau horaire où le soleil émet des UVs en grande quantité et de forte intensité.
- Choisir des endroits ombragés pour les activités en plein air.
- Couvrir la peau avec un tee-shirt et protéger la tête avec un chapeau à larges bords.
- Protéger les yeux, très sensibles aux UVs, en portant des lunettes de soleil avec filtre anti-UV (norme CE catégorie 3 ou 4).
- Appliquer une crème solaire en complément des autres précautions.

Il convient de **choisir une crème efficace contre les UVA et les UVB** (la protection UVA doit être équivalente au tiers de la protection UVB).

Le choix de l'indice de protection (ou SPF) dépend de l'ensoleillement et du type de peau ; en effet plus la peau est claire, plus l'indice sera important. Il existe 4 niveaux de protection SPF :

- **Protection faible** : SPF de 6 à 10
- **Protection moyenne** : SPF de 15, 20 ou 25
- **Protection haute** : SPF de 30 ou 50
- **Très haute protection** : SFP > 50 et plus

L'application de la crème doit être généreuse, renouvelée toutes les 2 heures et immédiatement après un bain. Son utilisation ne permet pas de s'exposer plus longtemps. Le soleil n'est pas seulement présent sur la plage. Il accompagne toutes nos activités en plein-air (randonnées, jardinage, sorties...).

Aussi, gardons les bons réflexes en toutes circonstances.

L'éducation des jeunes enfants dès leur plus jeune âge est essentielle pour acquérir les bons réflexes.

## Les questions de... ?

Juliette C., 32 ans

« Est-ce que quelques séances en cabine à bronzage permettent de mieux préparer ma peau au soleil ? »

L'exposition de la peau à des UVs artificiels n'apporte aucune protection vis-à-vis de l'exposition au soleil. Les cabines à bronzage émettent majoritairement des UVA, la peau est donc exposée à des rayonnements pénétrant le derme en profondeur. Il convient donc de considérer ces séances comme des expositions supplémentaires aux UVs du soleil. L'effet cancérigène est donc augmenté. Aussi, il est fortement déconseillé d'exposer sa peau à de tels UVs.

Christian M., 42 ans

« Même bronzé, faut-il continuer à protéger sa peau ? »

Le bronzage correspond à une barrière naturelle contre les UVs caractérisée par la production de mélanine. Néanmoins, cette protection naturelle est peu efficace. Bien qu'une peau bronzée soit moins sensible aux coups de soleil, elle n'est pas protégée des effets néfastes des UVs et donc du risque de cancer. Ainsi, même bronzée, une peau doit être protégée.

## En savoir +

- **Fiche Info Roche** : L'essentiel sur le mélanome <https://www.roche.fr/fr/patients/info-patients-cancer/comprendre-cancer.html>
- **INCa** :
  - Le mélanome de la peau : points clés - <http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Melanome-de-la-peau/Points-cles>
  - Exposition soleil et cabines UV : <http://www.e-cancer.fr/prevention/exposition-aux-rayonnements-uv/espace-grand-public>
  - Signes et symptômes : <http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Melanome-de-la-peau/Signes-et-symptomes>
  - Cancer Info : 0 805 123 124 - <http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>