

Notre conviction : seule la recherche vaincra le cancer.
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel de la recherche française en cancérologie.
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer, tous les cancers.

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur www.fondation-arc.org



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

→ **POUR FAIRE UN DON** ou **AGIR À NOS CÔTÉS** rendez-vous sur www.fondation-arc.org



SOLEIL ET UV

Quels risques ? Comment se protéger ?

Le soleil est indispensable à notre vie et à notre équilibre psychologique. Ses rayonnements peuvent toutefois engendrer beaucoup de dégâts, notamment des cancers de la peau. Pour les éviter, apprenons à les connaître et protégeons-nous !

Avec le concours de **Pierre Cesarini**, directeur général de l'association Sécurité solaire (www.soleil.info)

COLLECTION SENSIBILISER ET PRÉVENIR

SENSIBILISER

LES RISQUES DES RAYONNEMENTS UV

Qu'ils soient d'origine naturelle (le soleil) ou artificielle (les cabines de bronzage et les lampes individuelles), les rayonnements ultraviolets sont nocifs pour notre corps. On distingue généralement les UVA des UVB, mais tous deux peuvent provoquer des cancers. Il est donc primordial de s'en protéger.

Des effets immédiats

→ SUR LA PEAU

Les rayonnements ultraviolets entraînent des coups de soleil qui peuvent aller de la rougeur à la brûlure grave. Certains médicaments et cosmétiques rendent la peau plus sensible, voire allergique aux rayons du soleil. Ils peuvent provoquer des irritations, rougeurs, enflures et brûlures. Si vous prenez des médicaments, informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

→ SUR LES YEUX

Les UV peuvent provoquer des ophtalmies (équivalent d'un coup de soleil) : les paupières sont gonflées et ne peuvent plus s'ouvrir, les yeux sont rouges, des troubles de la vision peuvent apparaître temporairement.

→ SUR L'ORGANISME

Après une exposition prolongée au soleil, l'organisme peut réagir par une insolation, qui provoquera des nausées, des frissons, des douleurs, voire l'évanouissement. Ce « coup de chaleur » peut avoir des conséquences très graves. Il est indispensable de consulter un médecin, surtout pour les nourrissons et les personnes âgées.

Le saviez-vous ?

LE SOLEIL EST AUSSI UN ALLIÉ!

Les rayons du soleil apportent de la chaleur et de la lumière, qui sont importantes pour notre bien-être général. Ils stimulent la production de vitamine D par les cellules de la peau, un composé essentiel pour la fixation du calcium et du phosphore par les os. Le soleil peut également participer au traitement de certaines maladies, comme le psoriasis.



Des effets à plus long terme

→ SUR LA PEAU

L'exposition aux UV provoque le vieillissement prématuré de la peau, qui s'épaissit progressivement et perd de sa souplesse. La formation de rides et de taches pigmentées s'accélère. La kératose solaire est fréquente chez les personnes âgées exposées toute leur vie au soleil : elle correspond à un épaississement de la couche cornée de l'épiderme lié à la prolifération de cellules précancéreuses.

→ SUR LES YEUX

L'exposition au soleil sans protection peut entraîner la cataracte, qui est une opacification de tout ou partie du cristallin. Cette maladie des yeux entraîne une baisse de l'acuité visuelle.

LES RISQUES DE CANCER

Les rayonnements UVA et UVB perturbent l'ADN des cellules et peuvent entraîner l'apparition de cellules cancéreuses. Le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) classe depuis 2009 les rayons UV comme cancérogènes pour l'homme. Les cellules cancéreuses peuvent apparaître au niveau de la peau.

LES CANCERS DE LA PEAU

On dénombre chaque année, en France, près de 80 000 nouveaux cas de cancers de la peau¹. Leur fréquence est en forte augmentation, probablement à cause du développement de la mode du bronzage depuis quelques décennies : le nombre de cas de mélanomes a ainsi plus que triplé depuis 1980.

On distingue deux types de cancer de la peau

→ LES CARCINOMES CUTANÉES

Ils apparaissent souvent sur les zones exposées (visage, mains, avant-bras) après cinquante ans et, s'ils sont traités à temps par chirurgie ou radiothérapie, se soignent assez facilement. Certains signes peuvent alerter : persistance d'une petite plaie, d'une croûte ou d'une perle cutanée qui ne guérit pas. Si vous les repérez, consultez votre médecin traitant ou votre dermatologue, lequel pourra établir un diagnostic.

→ LES MÉLANOMES

Ils n'apparaissent pas forcément sur une partie du corps exposée au soleil et peuvent survenir tôt dans la vie.

Un grain de beauté préexistant qui évolue ou une tache nouvelle sont des signes à faire examiner. Le mélanome peut évoluer dans certains cas pour former d'autres tumeurs ailleurs dans l'organisme (on parle de métastases). Il est donc important qu'il soit repéré tôt car c'est un cancer dangereux : le mélanome tue une fois sur cinq.

1. Source : Ministère de la Santé.

SE PROTÉGER : LES BONS GESTES

Des règles de base à respecter par tous



→ **NE PAS S'EXPOSER DURANT LA MI-JOURNÉE**, soit de 12h à 16h en France métropolitaine. Le soleil est alors au plus haut dans le ciel et l'intensité des rayonnements ultraviolets à son maximum.



→ **SE COUVRIR**. Portez le plus souvent possible des vêtements secs, couvrants, légers, idéalement à mailles serrées. Couvrez-vous avec un chapeau à bords larges et portez des lunettes de protection solaire « Catégorie CE 3 ou 4 » dont la monture enveloppe bien vos yeux.



→ **RECHERCHER L'OMBRE**. Que ce soit en ville ou dans la nature, préférez les endroits ombragés. À la plage, sachez qu'à l'ombre du parasol, vous n'êtes pas entièrement protégé.



→ **UTILISER DES COSMÉTIQUES ANTI-SOLAIRES EFFICACES**². La crème doit être appliquée, au minimum toutes les deux heures, sur les parties découvertes du corps. Après avoir travaillé, nagé, joué ou fait du sport en plein air, une application toutes les 20 minutes est nécessaire.

2. L'indice 30 est à privilégier, 15 minimum.

Le saviez-vous ?

Les méfaits du soleil sont causés par les rayons UV, qui ne provoquent pas de sensation de chaleur. Ainsi, méfiez-vous lorsqu'il fait frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent.

Des grains de beauté à surveiller régulièrement !

L'évolution des grains de beauté doit être surveillée régulièrement. Cinq critères peuvent constituer des signes d'alerte : on parle de la règle **ABCDE**.

Asymétrie : un grain de beauté s'étend davantage d'un côté que de l'autre.



Bords irréguliers



Couleur non homogène : un grain de beauté présente plusieurs couleurs (brun, noir, bleu ou rouge).



Diamètre : un grain de beauté mesure plus de 5 mm de diamètre.



Évolution : un changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

Un autre très bon indicateur est le signe du « vilain petit canard », c'est-à-dire un grain de beauté différent des autres (les individus ayant tendance à avoir le même type de grain de beauté sur tout le corps).



Attention, la présence d'un ou plusieurs de ces signes ne signifie pas forcément que vous soyez atteint d'un mélanome, mais il est préférable de consulter sans attendre votre médecin.

Vrai ou faux ?

« La peau s'habitue au soleil. »

FAUX Le bronzage est une « barrière » naturelle pour se protéger du soleil, mais elle reste superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée n'est pas protégée contre le risque de cancer.

« Les séances d'UV en cabine de bronzage sont moins nocives que le soleil. »

FAUX Les UV artificiels reçus en cabine ne font que s'ajouter aux rayonnements du soleil, augmentant ainsi le risque de cancer. La fréquentation des cabines de bronzage est fortement déconseillée.

« Le soleil est plus dangereux en altitude. »

VRAI Une grande partie des UV émis par le soleil est filtrée par l'atmosphère. Ainsi, plus l'altitude est élevée, plus l'intensité des UV est importante.

« La crème solaire suffit à protéger la peau. »

FAUX « L'écran total » n'existe pas : même les crèmes d'indice de protection 50, continuent à laisser passer 2 % des rayonnements UV. Ainsi, l'utilisation seule d'un produit anti-solaire ne suffit pas pour se protéger et ne permet en aucun cas de s'exposer plus longtemps.

