

Cet été, découvrez comment garder une peau en santé



17^e Semaine nationale de la prudence au soleil,
organisée par
l'Association
canadienne de
dermatologie

Voyez
nos trucs
à l'intérieur



Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association

Les dermatologues *VOUS* spécialistes de la peau!



Association des
dermatologues du
Québec

Santé
et Services sociaux

Québec



VICHY
LABORATOIRES
LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU



**CAPITAL
SOLEIL**

Double protection
Anti-UVB + Anti-UVA

avec filtre breveté MEXORYL[®]SX



RECONNU PAR
L'ASSOCIATION
CANADIENNE DE
DERMATOLOGIE



**Les protections solaires
Capital Soleil sont :**

- Sans agent de conservation et sans PABA
- Sans parfum
- Résistantes à l'eau
- Testées sous contrôle dermatologique
- Non comédogènes
- À l'Eau Thermale de Vichy
- Exclusivement en pharmacie



Mot du directeur national de la Semaine de la prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie, section Québec

Durant la Semaine de la prudence au soleil, qui se tiendra du 30 mai au 5 juin 2005, l'Association canadienne de dermatologie organise de nombreuses activités pour sensibiliser la population aux effets nocifs du soleil.

Les dermatologues en sont à leur 17^e semaine de prévention et chaque année leur motivation se renforce. La raison qui nous stimule à déployer des efforts pour amener les gens à prendre des précautions face aux rayons UVA et UVB est simple : tous les jours, dans nos cliniques, nous diagnostiquons des cas de cancer de la peau et nous observons les signes de vieillissement prématuré de la peau (rides, taches brunes, couperose, etc.) chez nos patients. En réalité, ce sont près de 76 000 nouveaux cas de cancer de la peau qui seront découverts au Canada en 2005 seulement.

Ce cahier spécial d'information a été réalisé dans le cadre des activités annuelles de sensibilisation que nous tenons à l'arrivée de la belle saison. Il nous importe d'offrir des conseils pratiques et de nombreux renseignements pour que tout le monde soit pleinement conscient que l'exposition au soleil représente un danger pour la santé. À ce propos, il est très important de savoir comment protéger le plus adéquatement possible les enfants des UVA et UVB, car ceux-ci sont particulièrement vulnérables aux rayons ultraviolets.

L'Association canadienne de dermatologie mise sur la prévention et l'éducation : avec des gestes simples et faciles à suivre, il est possible qu'ensemble nous enrayons ce fléau. Prenez connaissance de ce cahier spécial, appliquez nos recommandations et profitez de l'été en toute sécurité.

Dr Joël Claveau



Dr Joël Claveau

*Dermatologue à la
Clinique du mélanome
du CHUQ, Hôtel-Dieu
de Québec et directeur
national de la 17^e Semaine
de la prudence au soleil
de l'ACD*



Mot du directeur national de santé publique

C'est avec grand plaisir que j'associe la Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux à la publication de ce cahier sur les risques à la santé liés à l'exposition aux rayons ultraviolets, qu'ils soient naturels ou artificiels. Cette heureuse initiative répond à un besoin réel d'information et d'éducation du public sur les dangers du bronzage qui, on le constate malheureusement, semble encore trop à la mode, surtout chez les jeunes.

Se faire bronzer pour la beauté est un non-sens, puisque cela cause le vieillissement rapide de la peau et l'apparition précoce de rides, avec en prime des risques de cancer. Et c'est justement devant l'augmentation inquiétante de l'incidence de ces cancers de la peau au cours des dernières décennies, que nous faisons de la lutte contre ces fléaux un élément majeur de notre *Programme national de santé publique*, avec la collaboration de notre réseau de la santé, pour le bien de toutes les Québécoises et de tous les Québécois.

Dr Alain Poirier



Dr Alain Poirier

*Directeur national
de santé publique du
ministère de la Santé
et des Services sociaux*



Mot du président de l'Association des médecins spécialistes en santé communautaire du Québec

Faut-il encore rappeler en 2005 que les maladies causées par les rayons ultraviolets, qu'ils soient d'origine naturelle ou artificielle, ont atteint un niveau de quasi-épidémie dans nos sociétés nord-américaines? Il semble bien que oui. Pourtant, à l'exception des cancers de la peau, rares sont les formes de cancer où il est possible de prévenir autant de cas puisque le cancérigène est bien connu. Ce sont les rayons UVA et UVB.

La hausse des cancers de peau, année après année, montre à quel point les gouvernements devraient investir de plus en plus de fonds publics dans la prévention afin de convaincre la population de modifier leur comportement pour échapper aux effets nocifs des rayons ultraviolets.

Conscients depuis fort longtemps de l'importance de la prévention, les médecins spécialistes en santé communautaire et les dermatologues ont uni leurs efforts à ceux des autres partenaires publics et privés impliqués en prévention solaire de manière à créer une véritable synergie dans le développement d'outils et de messages pour éduquer la population sur l'acquisition de saines habitudes face aux ultraviolets.

Dr Marc Rhainds



Dr Marc Rhainds

*Médecin conseil à l'Institut
national de santé publique
et président de l'Association
des médecins spécialistes
en santé communautaire
du Québec*

17^e Semaine nationale de la prudence au soleil

Savoir les dix bonnes raisons pour se protéger des UVA et UVB

Agression de la peau!

S'exposer aux rayons ultraviolets sans précaution, c'est prendre le risque de laisser agresser sa peau.

Utopie du bronzage!

Le bronzage est la réaction d'une peau agressée par les rayons ultraviolets. Ce n'est pas un signe de santé.

Veiller aux coups de soleil!

S'exposer trop longtemps au soleil peut entraîner des coups de soleil qui peuvent nécessiter parfois une intervention médicale. Il s'agit également du principal facteur de risque pour développer un cancer de la peau.

Enfants en danger!

La peau des enfants est particulièrement sensible. Lorsqu'ils ne sont pas protégés adéquatement, le soleil peut même leur occasionner des brûlures graves.

Traitements et UV ne font pas bon ménage!

La prise de certains médicaments et l'utilisation de certains cosmétiques peuvent engendrer des problèmes de santé sous l'effet des rayons ultraviolets.

Attention aux cancers de la peau!

Les UVA et UVB, naturels et artificiels, ont une incidence directe sur le nombre toujours plus grand des cancers de la peau diagnostiqués chaque année.

Photovieillissement!

Avec le temps, la surexposition au soleil entraîne un vieillissement prématuré de la peau.

Effets néfastes sur la santé!

Outre le fait que certaines personnes soient allergiques au soleil, les rayons ultraviolets peuvent provoquer des problèmes de santé ou même endommager l'ADN des cellules de la peau.

Attention aux yeux!

Une exposition excessive aux rayons ultraviolets peut avoir pour conséquence de générer des lésions oculaires.

UVA et UVB = danger!

*La littérature scientifique démontrant que les effets nocifs des rayons ultraviolets ne manquent pas, de nombreuses études arrivent à la conclusion suivante : **DANGER!***

Rides à la nuque



Photovieillissement et couperose au cou



Vivre le plein air.
Protégé par Ombrelle.



La protection solaire
**LA PLUS RECOMMANDÉE
PAR LES DERMATOLOGUES
ET PHARMACIENS.**



**TOUS LES PRODUITS OMBRELLE
SONT RECONNUS PAR L'ASSOCIATION
CANADIENNE DE DERMATOLOGIE**

Saviez-vous qu'au Québec

Entre 1984 et 2003, le nombre de cancers de la peau traités par les dermatologues a connu une hausse de plus de 415 %?



Saviez-vous que...

Si votre peau est sensible ou vous avez des antécédents de lésions cutanées cancéreuses ou précancéreuses, vous ne devriez pas vous exposer au soleil. Si vous n'avez pas le choix de vous retrouver sous le soleil pour de courts instants, utilisez un écran ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 au minimum.



Sensation de
légèreté.
Protection
inégalée.



Protection à
large spectre UVA/UVB
alliée à la technologie
SEC AU TOUCHER.

Protection FPS 30 ou 45



**TRAVAILLONS ENSEMBLE
À VAINCRE LE CANCER DE LA PEAU**

Neutrogena

PRODUITS SOLAIRES
RECOMMANDÉS PAR LES
DERMATOLOGUES
www.neutrogena.ca

© Neutrogena Corp. U.S.A. 2005

Protégeons nos enfants

Quoi de plus naturel et sain pour les enfants que de jouer dehors durant les belles journées d'été. Les occasions ne manquent pas : les terrains de jeux et les parcs sont ouverts, on pratique le soccer, la baignade ou un autre sport, on sort le cerf-volant et on va à la piscine ou à la plage. La saison estivale est propice à une multitude d'activités extérieures.

L'Association canadienne de dermatologie est tout à fait d'accord pour que les enfants puissent profiter du plein air en été. Cependant, quelques précautions d'usage sont à prendre, car le soleil représente un danger important. Il faut savoir que plus de la moitié (entre 50 et 80 %) de la dose cumulée de rayons UV est reçue avant l'âge de 18 ans. L'effet des UV est en réalité cumulatif et nous savons aujourd'hui que 90 % des cancers de la peau sont le résultat d'expositions répétées aux UV naturels et artificiels. Il est donc fortement conseillé de prendre des bonnes habitudes dès le plus jeune âge de manière à ce que ces habitudes deviennent des réflexes pour les enfants tout au long de leur vie.

Voici quelques conseils pour protéger les enfants des effets nocifs du soleil. Bien entendu, les parents doivent suivre également ces précautions pour eux-mêmes, d'autant plus qu'il y a de très fortes chances que vos enfants finissent par vous imiter :

- Privilégier les terrains de jeux et les parcs qui ont de nombreuses zones ombragées.
- Éviter d'être exposé au soleil entre 10 h et 16 h, car c'est le moment de la journée où les rayons sont les plus forts.
- Appliquer toutes les 2 heures un écran solaire avec un facteur de protection solaire 15 (FPS 15) ou plus.
- Porter un chapeau à large rebord.
- Utiliser des vêtements appropriés qu'il est éventuellement possible de conserver pendant la baignade. Des vêtements anti-uv sont maintenant disponibles en particulier dans les magasins de sport et peuvent être portés facilement durant la baignade.
- Créer des endroits ombragés sur votre terrain (installer un parasol, un auvent, ou encore planter des arbres).
- Porter des lunettes de soleil.

17^e Semaine nationale de la prudence au soleil 4

Les UV, un problème de santé publique au même titre que l'alcool ou le tabac

Le Dr Marc Rhains, président de l'Association des médecins spécialistes en santé communautaire du Québec, a une préoccupation toute particulière en ce qui concerne la prévention auprès des adolescents en raison de leur attirance pour le bronzage. « Les jeunes, les jeunes filles principalement, portent une attention importante à leur apparence esthétique. Ils n'hésitent pas à faire appel aux appareils de bronzage pour avoir la peau bronzée. Malheureusement, ils ne se rendent pas compte que dans quelques années, à cause des effets des rayons ultraviolets, qu'ils soient naturels ou artificiels, ils vont se retrouver d'ici peu d'années avec une peau vieillie prématurément et jusqu'à quel point ils risquent avec des expositions répétées de développer un cancer. Leur souci esthétique sera bien plus grand alors. »

À propos des rayons artificiels, le Dr Rhains mentionne un article récent publié dans l'édition de mai 2005 du *Journal of American Academy of Dermatology* qui faisait un parallèle entre les tactiques de marketing utilisées pour le bronzage artificiel et ceux des industries du tabac et de l'alcool. Ces industries s'intéressent tout spécialement aux jeunes de manière à les fidéliser à leur produit. Depuis quelques années, la population a pris conscience des dangers du tabac et de l'alcool. D'ailleurs, les pouvoirs publics n'hésitent plus à entreprendre de vastes campagnes de prévention auprès des jeunes pour les sensibiliser aux dangers que représentent le tabac et l'alcool. « Sachant que 90 % des cancers de la peau sont directement reliés aux rayons ultraviolets naturels et artificiels, il serait urgent d'entreprendre de telle campagne de prévention », a conclu le Dr Rhains.

Lits de bronzage : extrait du communiqué de presse de l'Organisation mondiale de la Santé (concernant les moins de 18 ans)

« L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) souligne aujourd'hui (17 mars 2005) que les lits de bronzage font courir un risque de cancer cutané et déconseille fortement leur utilisation par les moins de 18 ans. On sait aujourd'hui que les jeunes qui présentent des érythèmes à la suite d'une exposition aux UV auront un risque majoré de mélanome ultérieurement, et des études récentes ont mis en évidence un lien direct entre les lits de bronzage et les cancers cutanés (...). »

Saviez-vous que...

Pour savoir si un écran solaire est efficace, il suffit d'observer sa peau. Si elle bronze ou si elle brûle malgré l'utilisation d'un écran solaire, vous devez envisager l'utilisation d'un écran qui possède un facteur de protection solaire plus important (FPS 30, voire plus).



5 17^e Semaine nationale de la prudence au soleil

Dre Pascale Marinier, présidente de l'Association des dermatologues du Québec et Dr Christian Allen Drouin répondent aux questions les plus courantes sur les écrans solaires.

Quel genre d'écran solaire est réellement efficace?

Dr Marinier

Mieux vaut utiliser un écran solaire qui protège contre les rayons UVA et UVB. De plus, assurez-vous que celui-ci présente un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus. Il existe des écrans chimiques qui absorbent les rayons ultraviolets et les empêchent de causer des dommages aux tissus, et il existe des écrans physiques qui bloquent les rayons. Si vous avez un doute sur le produit que vous voulez acheter, recherchez les écrans solaires qui contiennent de l'oxybenzone, de l'avobenzone (Parsol 1789[®]) et/ou du Mexoryl[®] SX. Ou encore, recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie.

Quand et comment appliquer l'écran solaire?

Dr Drouin

Appliquez l'écran solaire de 15 à 30 minutes avant de sortir. Cela laisse le temps à votre peau d'absorber les agents protecteurs. Remettez-en au moins à toutes les 2 heures afin de maintenir une protection efficace. Après la baignade, nous suggérons fortement de bien sécher la peau avant d'utiliser votre écran, car sinon il n'aura aucune efficacité. Pour la baignade, il existe aujourd'hui des maillots de bain anti-UV.

Y a-t-il des parties de notre corps qui sont plus à risque?

Dr Marinier

Le visage est particulièrement à risque. Mais on retrouve les coups de soleil les plus fréquents sur le haut du dos et derrière les jambes, notamment chez les femmes. Ces deux zones ne sont donc pas à négliger, bien au contraire. D'ailleurs, nous constatons que les mélanomes se retrouvent le plus souvent à ces deux endroits. Les carcinomes sont fréquemment observés aux oreilles, aux lèvres, au nez et au cou. Quoi qu'il en soit, toutes les surfaces de peau qui sont susceptibles d'être exposées au soleil doivent être protégées par des vêtements ou un écran solaire. Il est important de se rendre compte qu'avoir sur la peau un écran solaire ne nous protège pas complètement des rayons ultraviolets et qu'aucun d'entre eux n'est supérieur à un vêtement.

Quelle quantité d'écran solaire doit-on utiliser?

Dr Marinier

En toute circonstance, il faut être généreux. Des études démontrent que les gens utilisent 4 fois moins d'écran solaire que recommandé par les dermatologues. En ce qui concerne le facteur de protection solaire (FPS), il faut comprendre qu'il s'agit d'un indice mesuré en laboratoire. Cela ne permet pas de s'exposer plus longtemps. De plus, pour atteindre l'indice indiqué, on devrait appliquer 2 mg par cm², ce qui représente 30 grammes pour le corps entier.

Plus généralement, pourriez-vous parler de la photoprotection?

Dr Drouin

Vous savez, c'est comme à la bourse : si vous mettez tous vos œufs dans le même panier, vous prenez de gros risques. Ce que je veux dire, c'est qu'un écran solaire, ce n'est pas suffisant. Le soleil est un ami dangereux et il faut utiliser plusieurs moyens pour se protéger. Sans entrer dans tous les détails, les vêtements et le chapeau à large rebord sont de rigueur. Les lunettes de soleil aussi, des lunettes UV 400. D'ailleurs, vous savez, certains peuples étaient bien conscients des dangers des UV. Il suffit de penser aux mexicains avec les sombreros ou, encore plus près de nous, les esquimaux se protégeaient les yeux à l'aide d'une petite plaque de bois sur laquelle ils faisaient deux petites fentes pour voir. Ils savaient que sans protection, ils risquaient des problèmes graves pour leurs yeux à cause des reflets du soleil sur la neige. Il y a aussi ce que j'appelle la « protection écologique et/ou environnementale ». Lorsqu'on regarde les cours d'école, le plus souvent il n'y a pas d'arbres! Les arbres nous protègent avec leur ombre. On peut installer des auvents ou encore des pergolas dans sa cour.

Quelques conseils pratiques

- Si vous vous baignez, utilisez un écran solaire hydrofuge.
- Si vous pratiquez un sport à l'extérieur (golf, soccer, vélo, planche à voile, etc.), n'oubliez pas d'emporter avec vous votre écran solaire.
- Un écran solaire ne permet pas de prolonger votre exposition au soleil ou de vous dévêtir davantage.
- Si vous utilisez un produit pour chasser les insectes en plus d'un écran solaire, veillez à utiliser le chasse-moustiques sur vos vêtements (chapeau, tee-shirt, pantalon, etc.), car ces produits diminuent l'efficacité des écrans solaires.

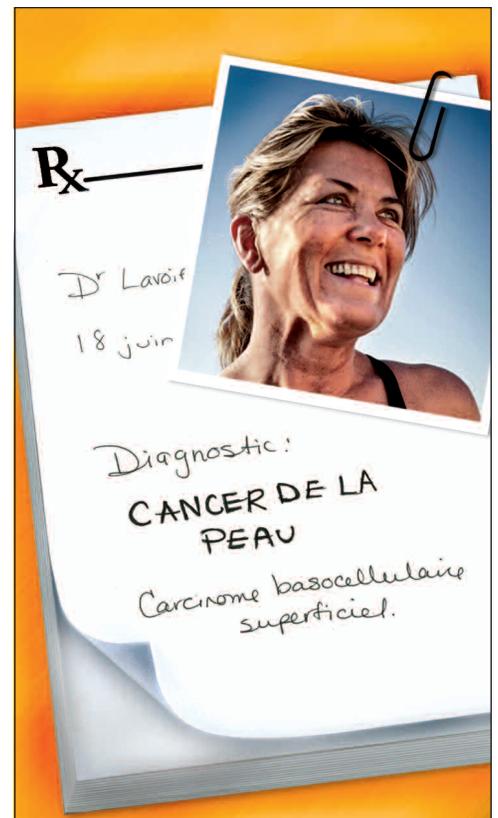
Carcinome basocellulaire sur le nez



Carcinome basocellulaire sur la tempe



Carcinome basocellulaire chez un jeune de 27 ans



Connaissez vos options.

Parlez à votre médecin d'une solution non chirurgicale.

Commandité par une grande compagnie pharmaceutique innovatrice.

Saviez-vous que...

Les bébés de moins d'un an ne doivent pas être exposés directement à la lumière du soleil. Gardez-les dans une poussette couverte et à l'ombre. Protégez-les à l'aide d'un chapeau et de vêtements amples. Utilisez un écran solaire sur les parties du corps qui sont découvertes (mains et visage).



Saviez-vous que...

les nuages laissent passer les rayons du soleil? Par temps nuageux, n'hésitez pas à utiliser un écran solaire et pensez à protéger vos enfants aussi.



Entrevues de nos experts dermatologues

Le mélanome est un cancer de la peau grave. Le Dr Joël Claveau, dermatologue à la Clinique du mélanome et des lésions pigmentées de l'Hôtel-Dieu de Québec, nous entretient sur les dangers de cette maladie directement reliée aux effets nocifs des rayons ultraviolets naturels et artificiels.

Qu'est-ce qu'un mélanome?

Dr Claveau

Le mélanome est un cancer de la peau qui peut se révéler très grave. Le plus simplement possible, pour exprimer ce que c'est ou à quoi cela ressemble, je dirais qu'il s'agit d'une « lésion pigmentée suspecte » qui présente divers stades de sévérité. Pour l'identifier, je suggère fortement aux gens d'apprendre ce que les dermatologues appellent l'ABCDE du mélanome. Ainsi, ils ont la possibilité de vérifier eux-mêmes leur peau.

Dites-vous aux gens qu'ils peuvent eux-mêmes l'identifier en inspectant leur peau?

Dr Claveau

Nous conseillons effectivement à tout le monde d'inspecter sa peau au moins une fois par mois. En fait, le mélanome peut se développer en quelques semaines ou quelques mois. D'autres ont une croissance plus lente. Quoi qu'il en soit, le mélanome peut au premier abord ressembler à un grain de beauté, mais celui-ci apparaît habituellement sur une peau saine et ordinaire, un peu comme une nouvelle tache de rousseur. Donc, si quelqu'un voit apparaître sur sa peau ce genre de lésion pigmentée, il est important de vérifier si elle grandit. Dans un tel cas, il faut immédiatement consulter son médecin de famille ou son dermatologue. Il se peut que la tache pigmentée et irrégulière soit un cancer et plus il est traité tôt, plus les chances de guérison sont grandes. Les dermatologues ont accès aujourd'hui à de nouveaux outils technologiques qui évoluent rapidement et qui leur permettent de diagnostiquer de façon très efficace le mélanome.

Comment traite-t-on le mélanome?

Dr Claveau

Pour les divers stades d'évolution de la maladie, on procède habituellement à la chirurgie. La majorité des cas peuvent être opérés par une chirurgie assez simple au cabinet du dermatologue. Pour les cas plus avancés, l'intervention sera effectuée en milieu hospitalier par divers collègues chirurgiens. Occasionnellement, on utilisera des médicaments qui stimulent le système immunitaire (immunothérapie), des traitements de chimiothérapie ou la radiothérapie.

Le Dr Ari Demirjian nous parle du photovieillissement

« Le photovieillissement est dû à la somme des expositions solaires tout au long de sa vie. Il est possible de comparer une personne âgée par exemple de 50 ans, et qui ne s'est jamais exposée au soleil avec une personne du même âge qui travaille à l'extérieur depuis plusieurs années sans se

protéger du soleil. La présence de rides et de taches se distingueront aisément sur la deuxième personne. Le photovieillissement correspond donc à un vieillissement prématuré de la peau. Ce qui est particulier, c'est que ce problème peut être évité facilement : il suffit de porter un chapeau et d'appliquer un écran solaire. Je rencontre beaucoup de patients chaque année qui consultent à cause du photovieillissement. La plupart veulent un traitement. Quoi qu'il en soit, la première chose à faire avant de tenter un traitement est de porter un chapeau, car sinon le traitement serait à reprendre très rapidement. Vous savez, pour suivre un traitement, avec des crèmes, ou un peeling chimique ou encore au laser, les gens ont à déboursier plus d'argent qu'avec l'achat d'un simple chapeau. Tout est une question de prévention et si j'avais un message préventif à offrir, c'est que les effets des rayons ultraviolets sont cumulatifs. Nul besoin de prendre un bain de soleil pour être exposé au soleil. Marcher 10 minutes tous les jours au soleil en allant luncher, c'est s'exposer au soleil. Pourtant, combien de personnes portent un chapeau et utilisent un écran solaire en sortant du bureau le midi? Pas énormément! »

Le Dr Jimmy Alain, dermatologue à l'Hôtel-Dieu de Québec, traite notamment chaque année près de 500 patients atteints d'un carcinome basocellulaire, un cancer très répandu dans la population.

Qu'est-ce qu'un carcinome basocellulaire?

Dr Alain

Il existe plusieurs types de cancer. Le carcinome basocellulaire est un cancer que l'on rencontre très souvent et, généralement, on le retrouve sur le visage. Ce cancer est moins dangereux que d'autres cancers de la peau et il est très rare de voir une personne décéder à cause d'un carcinome basocellulaire, car il se traite relativement bien.

Comment reconnaît-on le carcinome basocellulaire?

Dr Alain

Cela ressemble à un bouton qui ne guérit pas et qui grossit. Sa couleur est variable, elle peut être rougeâtre ou encore cireuse blanchâtre. Heureusement, c'est une tumeur qui ne progresse pas dans les vaisseaux sanguins. Bien sûr, le bouton peut s'étaler sur la peau et plus on attend avant de le traiter, plus il est difficile à enlever, augmentant ainsi les risques de récurrence.

Comment le traite-t-on?

Dr Alain

La majorité des patients sont traités par les dermatologues en cabinet ou en milieu hospitalier. Il existe diverses façons de traiter le carcinome basocellulaire : excision par curetage ou au bistouri, électrochirurgie, azote liquide et même, plus récemment, une crème stimulant le système immunitaire. Pour les cas plus complexes au visage (ex. : narine, paupière ou lobe d'une oreille), l'intervention nécessitera une reconstruction. Personnellement, je pratique la chirurgie dermatologique dite de Mohs et j'ai reçu une formation spéciale me permettant de procéder à la reconstruction esthétique. Néanmoins, je pense que le mieux est de ne pas avoir à subir une telle intervention.

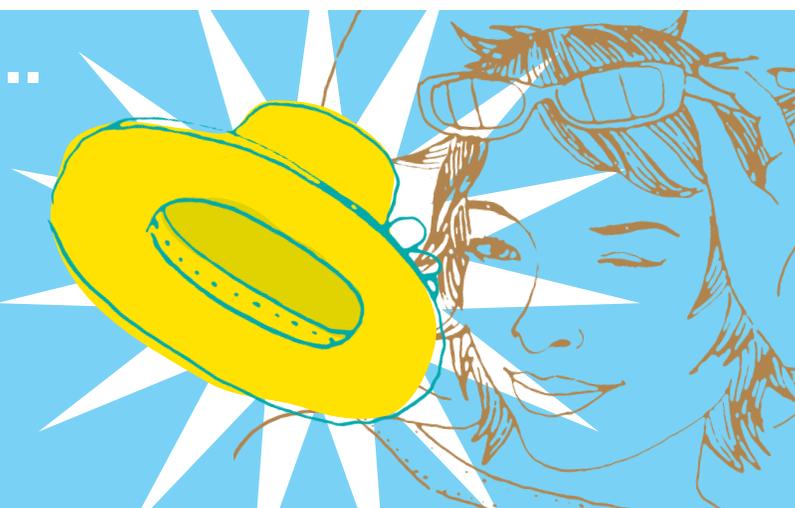
* Saviez-vous que...

La gamme de produits efficaces pour se protéger adéquatement des dangers du soleil s'est agrandie ces dernières années. Il existe aujourd'hui des crèmes, des lotions, des gels, des bâtonnets pour les lèvres et même des écrans en aérosol. Il est ainsi toujours possible de se procurer le type de protection qui vous convient le mieux.



* Saviez-vous que...

Il y a plusieurs moyens de se protéger. Mais le meilleur est de garder vos vêtements; des vêtements anti-uv sont en ventes dans plusieurs magasins dont ceux de sport.



L'ABCDE du mélanome malin

Examinez vos grains de beauté pour voir s'ils présentent les caractéristiques décrites ci-dessous. Si vous êtes inquiet des changements se produisant dans une région précise, veuillez consulter votre dermatologue

A Asymétrie	
B Bord	
C Couleur	
D Diamètre	
E Évolution	

17^e Semaine nationale de la prudence au soleil

Témoignage d'un patient Gilbert Larocque, 40 ans

« Tout a commencé lorsque ma sœur s'est aperçue que j'avais une tache sur la peau. De façon préventive, elle consulte un dermatologue une fois par an, et il l'a sensibilisée à divers problèmes de peau possibles. Elle a donc insisté pour que j'aie vu un spécialiste et j'ai fini par accepter pour la rassurer. Devant la liste d'attente et à cause du fait que je n'avais pas pu obtenir un rendez-vous rapidement, elle a décidé d'échanger celui qu'elle avait avec moi pour que je puisse voir le spécialiste plus vite. J'ai donc pu rencontrer son dermatologue assez rapidement. Heureusement! Il s'est vite rendu compte que j'avais un cancer. Il me l'a enlevé avec une simple excision et a envoyé certaines de mes cellules en laboratoire pour savoir si les tissus étaient atteints. Pendant ce temps, je me suis renseigné et j'ai lu sur ce sujet. J'étais nerveux, mais au début, cela ne m'inquiétait pas trop, car j'étais persuadé que si ce cancer avait été grave, il aurait grossi en volume. Ça ressemblait à un grain de beauté, rien d'autre. Les résultats d'analyse ont eu l'effet d'un coup de fouet : mélanome malin. Je n'avais que 36 ans. C'est tout un choc de s'apercevoir que la vie a une durée, et là, on remet en question bien des choses, même ses valeurs. C'est assez bouleversant. J'avais lu que le mélanome avait un haut taux de mortalité. J'étais vraiment très inquiet, car il fallait me réopérer. Ce que je ne comprends pas, c'est que je ne suis pas quelqu'un qui s'expose vraiment au soleil. Bien sûr, à l'adolescence il m'est arrivé, comme tout le monde à l'époque, d'utiliser quelques rares fois de l'huile pour bébé pour bronzer plus vite. Mais surtout, je travaillais sur une ferme et jamais je ne me suis protégé du soleil. Quand on travaille à l'extérieur, on ne fait pas attention; on se concentre sur son activité, c'est tout. C'est ce genre de comportement qui est dangereux. Maintenant, j'ai entré la protection contre les UV dans ma routine. Au même titre qu'on se lave, je pense qu'on devrait prendre des précautions avec le soleil et, de façon automatique, se protéger. »



Coppertone®
SPECTRA³®

AGIT COMME
UN BOUCLIER INVISIBLE

HYDROFUGE

HYDRATANT

Les mythes ont la vie dure ... Ceci n'est pas un jeu, c'est préserver sa vie!

FAUX	VRAI
Le bronzage est un signe de santé.	Le bronzage est une réaction de défense de votre peau. Si vous bronzez, c'est parce que votre peau tente de se protéger contre l'agression des rayons UVA et UVB.
Le bronzage offre une protection contre le soleil.	Une peau bronzée n'offre aucune protection contre le soleil. Dans le meilleur des cas, un bronzage correspond au facteur de protection solaire 3 seulement (FPS 3).
Les rayons ultraviolets naturels et artificiels sont le seul apport possible de vitamine D.	Une exposition de 15 minutes par semaine sur le dos des mains suffit pour avoir une dose suffisante de vitamine D. Une saine alimentation suffit également : il y a de la vitamine D dans les produits laitiers et dans le poisson.
Les rayons ultraviolets sont bons pour la santé.	Les rayons UVA et UVB naturels et artificiels sont cancérigènes. Ils sont responsables de 90 % des cancers de la peau détectés chaque année.

Mélanome de type lentigo malin



* Saviez-vous que...

En 2005, selon les statistiques canadiennes sur le cancer, il est estimé que 4 400 personnes recevront un diagnostic de mélanome malin. Parmi ces personnes, 880 mourront des suites de la maladie.



Si vous tenez absolument à avoir une peau bronzée, nul besoin de mettre votre santé en danger, il existe des crèmes autobronzantes qui répondront à votre souhait.

Vous voulez approfondir vos connaissances sur les effets nocifs des UVA et UVB?

VOICI UNE LISTE NON-EXHAUSTIVE D'ADRESSES INTERNET ET DE BROCHURES QUI POURRONT VOUS OFFRIR DE PRÉCIEUX RENSEIGNEMENTS.

Association canadienne de dermatologie
www.dermatologue.ca

Association des dermatologues du Québec
www.adq.org

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
www.msss.gouv.qc.ca

Société canadienne du cancer
www.cancer.ca

Fondation québécoise du cancer
www.fqc.qc.ca

Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca

Groupe d'étude en oncologie
www.geoq.com

American Academy of Dermatology (en anglais seulement)
www.aad.org

Réseau canadien de la santé
www.canadian-health-network.ca

Skincare (en anglais seulement)
www.skincare.ca

Association canadienne de dermatologie
Brochure « Bonjour Soleil »

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
Brochure « Le bronzage pourrait avoir votre peau »

Évolution du nombre de cancers de la peau au Canada entre 1970 et 2004

1970 19 500

1994 58 500

1999 60 000

2004 76 000

(Source : Société canadienne du cancer)

Évolution du nombre de cancers de la peau traités par les dermatologues au Québec

1984 4 312

1993 11 152

2003 22 283

(Source : Régie de l'assurance maladie du Québec)

Carcinome spinocellulaire sur une lèvre



* Saviez-vous que...

Si vous avez une peau sensible ou si vous êtes allergique à certains composés chimiques, vous pouvez utiliser des écrans solaires de type physique? Ces écrans réfléchissent les rayons solaires au lieu de les absorber et ils sont moins susceptibles de provoquer des réactions.

