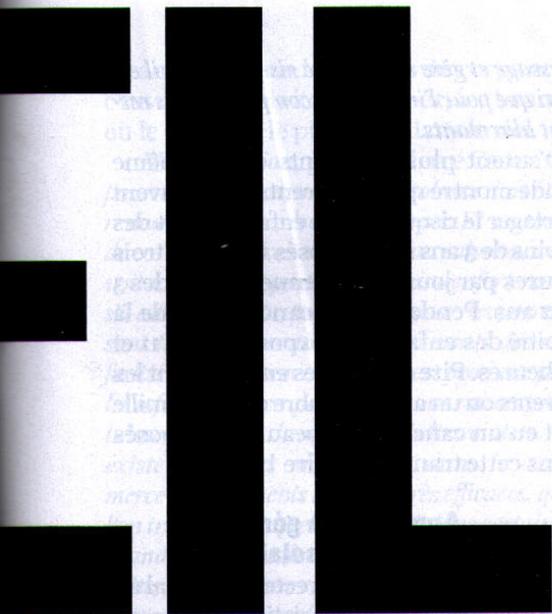


APPRIVOISER

LE SOL



La sensation de bien-être ne doit pas cacher les dangers d'une exposition prolongée.



C'est (presque) bien : chapeau et lunettes de soleil. Mais il manque le tee-shirt...

Nous avons tous besoin du soleil, mais le fréquenter n'est pas sans danger. Le tout est de connaître la juste dose.

DOSSIER RÉALISÉ PAR RICHARD LE NY

Nous ne vivons que grâce à lui. Le jour où il s'éteindra, toute forme de vie terrestre disparaîtra. Plus la moindre fleur, plus un insecte, plus une algue, plus une bactérie... rien. Il règle nos rythmes biologiques les plus complexes et c'est grâce à sa lumière que les végétaux transforment le gaz carbonique, le fameux CO₂, en oxygène.

En un mot, le soleil est notre meilleur ennemi. Les anciens le savaient qui, pour en avoir fait un dieu, n'en estimaient pas moins qu'un teint d'albâtre est un critère de beauté. Profiter des bienfaits du soleil mais fuir l'ardeur de ses rayons était pour eux une évidence. Aujourd'hui, retour de vacances rime avec bronzage ostentatoire, ce que ne cessent de dénoncer le corps médical et tous les organismes qui œuvrent pour la sensibilisation du public et la prévention face aux dangers du soleil. Un phénomène récent dans l'histoire de l'humani-

té : la pâleur du teint aura eu ses adeptes pendant des millénaires, alors que la quête de reflets de cuivre ou de bronze n'a émergé que dans les années 30, surfant sur la double vague du courant hygiéniste du XIX^e siècle et de l'apparition des congés payés.

Depuis de nombreuses années, les campagnes d'information et de mise en garde se multiplient : associations, sociétés savantes, organismes d'Etat, laboratoires... dénoncent le risque de cancers de la peau, un fléau qui ne cesse pourtant d'augmenter. On se souvient encore de la campagne d'affichage de l'Institut national du cancer (Inca) pendant l'été 2006, qui vilipendait la « toast attitude ». En vain ?

Une toute récente étude épidémiologique, réalisée dans le cadre de l'opération 2008 Conseils, informations, tests, évaluations (Cité) de la peau, par les laboratoires Vichy et le Syndicat national des dermatologues vénérologues (SNDV), révèle que le comportement des Français reste malgré...

A chaque couleur de peau, de cheveux et d'yeux son risque solaire

NOIR	BRUN/NOIR	BRUN	CHÂTAIN	BLOND	ROUX	ALBÂTRE
PHOTOTYPE 6	PHOTOTYPE 5	PHOTOTYPE 4	PHOTOTYPE 3	PHOTOTYPE 2	PHOTOTYPE 1	PHOTOTYPE 0
Ne brûle pas, bronze très bien	Brûle rarement, bronze bien.	Brûle peu, bronze bien.	Brûle modérément, bronze graduellement.	Brûle facilement, bronze à peine.	Brûle facilement, ne bronze jamais.	Brûle facilement, ne bronze jamais.

APPRIVOISER LE SOLEIL



RAPHAEL VAN BUISELE/GETTY IMAGES

Le coup du parasol ? Une protection trompeuse qui ne prend pas en compte le rayonnement des UV réfléchis.

... tout à haut risque : 57 % des adultes s'exposent volontairement chaque jour ou pendant les week-ends et 47 % (près d'un Français sur deux) le font entre 11 et 16 heures, c'est-à-dire aux heures les plus dangereuses, lorsque le rayonnement est le plus agressif. Est-ce à dire que le message ne passe pas ?

« Si, répond le Dr Françoise Roudil, secré-

taire générale du SNDV, le succès de la journée de dépistage gratuit que nous avons organisée le 15 mai dernier (parrainée par le ministère de la Santé, l'Inca, les collectivités locales et les laboratoires dermatologiques Avène, ndlr) montre bien que les Français sont conscients du risque. Mais il s'agit d'un travail de longue haleine : notre action consiste à faire en sorte que chaque individu s'approprie le

message et gère son propre risque. Mais il est vrai que pour l'instant, les comportements restent alarmants. »

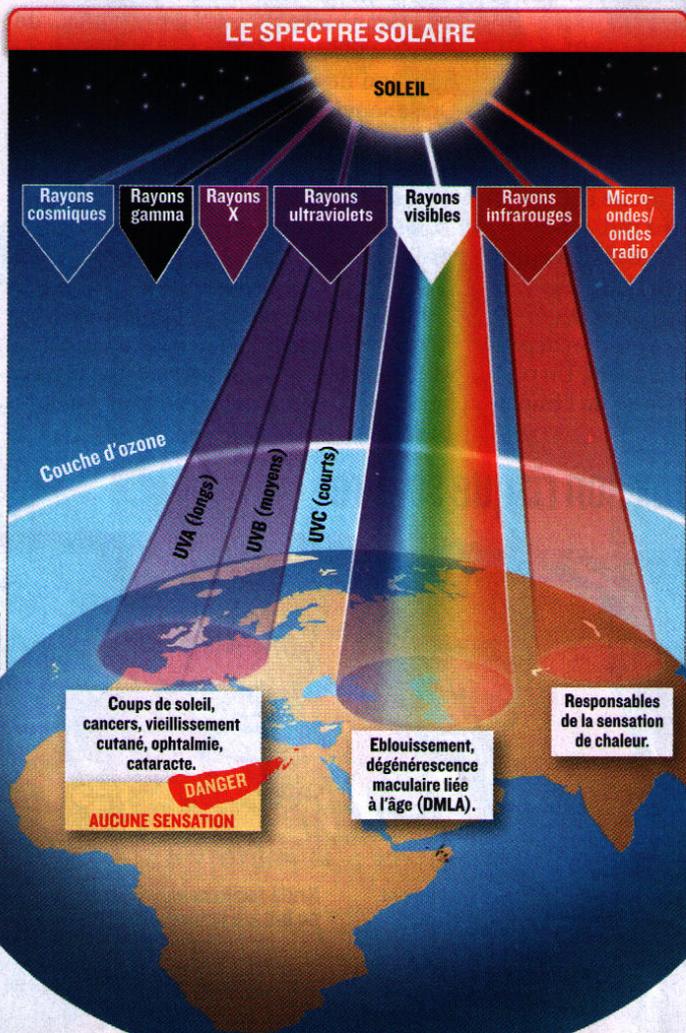
D'autant plus alarmants que la même étude montre que les parents font souvent partager le risque à leurs enfants : 43 % des moins de 3 ans sont exposés au moins trois heures par jour en moyenne et 53 % des 3 à 12 ans. Pendant les vacances, plus de la moitié des enfants est exposée entre 11 et 16 heures. Pire encore : les enfants dont les parents ou un autre membre de leur famille ont eu un cancer de la peau sont exposés dans cette tranche horaire !

Apprendre à gérer son capital solaire

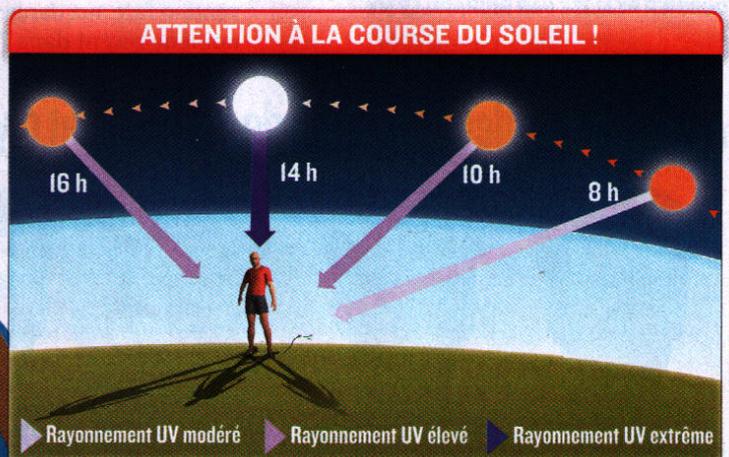
Pierre Cesarini est le directeur général de Sécurité solaire, une association qui, depuis sa création en 1994 par le Dr Jean-Pierre Cesarini et un groupe de scientifiques, s'efforce de remettre au goût du jour les principes de bon sens, soutenue par l'OMS et l'Inca. Toute l'année, Sécurité solaire mène une action en profondeur en mettant l'accent sur l'âge de la vie auquel tout se joue, l'enfance, et multiplie les initiatives pédagogiques en direction des plus jeunes, des parents et des enseignants.

« Ce qu'il faut savoir, dit Pierre Cesarini, c'est que les mélanomes des adultes d'aujourd'hui sont le résultat des coups de soleil de leur enfance. Chaque individu possède un "capital solaire" qui s'effrite tout au long de sa vie. Mais c'est dans le début de cette vie qu'il est le plus vulnérable, car la peau des jeunes enfants est incapable de se défendre contre les agressions des UV aussi bien que celle des adultes. C'est pourquoi il est indispensable de les protéger et d'adapter la protection à l'intensité du rayonnement. »

Comment ? Avec casquette, tee-shirt et



Dans le spectre solaire, trois gammes de longueur d'onde nous concernent particulièrement : les infrarouges, invisibles mais que l'on perçoit par un échauffement de notre corps ; la lumière visible, qui nous éblouit mais règle nos cycles hormonaux ; et les UV, responsables des plus grands maux.



Observez votre ombre, c'est le meilleur signal d'alarme. Si elle est plus grande que vous, c'est que le soleil est bas sur l'horizon. Ses rayons traversent une couche plus importante d'atmosphère et sont donc mieux filtrés. Ombre plus courte égale danger.

écran filtrant sur les parties du corps non couvertes. En évitant, surtout, les heures où le soleil est le plus haut dans le ciel.

« Mais attention, précise Pierre Cesarini, pour être efficace, une crème solaire doit être renouvelée toutes les deux heures. Et un tissu de coton, s'il offre une protection raisonnable, voit son pouvoir protecteur diminuer fortement s'il est mouillé. Or, par forte chaleur, les parents sont tentés de mouiller les vêtements des enfants. La sensation de chaleur est produite par les infrarouges, ce qui n'est pas une raison pour laisser passer davantage d'ultraviolets. Il existe d'ailleurs maintenant dans le commerce des vêtements anti-UV très efficaces, que l'on trouve pour quelques euros dans certaines grandes surfaces de sport. Quant aux heures à éviter, il existe une règle très simple : mon ombre est très longue, beaucoup plus longue que moi, le risque est minime. C'est vrai jusqu'à



BOULAY/BSIP

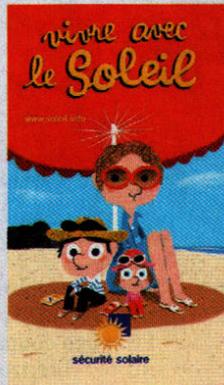
Gare aux coups de soleil qui font le lit des cancers et font vieillir notre peau prématurément !

10 h 30 environ, ou après 17 ou 18 heures. *Avantage : il y a beaucoup moins de monde sur les plages. Mon ombre est plus courte que moi, il y a danger. C'est entre 11 et 16 heures.* »

La course du soleil est un élément important, mais le péril ne vient pas que du ciel : les rayons solaires ont la fâcheuse manie d'être réfléchis par différentes surfaces et donc d'attaquer sournoisement là où on ne les attend pas : c'est ainsi que la réverbération atteint 5 à 25 % sur le sable, 10 à 30 % sur l'eau et 40 à 90 % sur la neige. Sachant qu'avec l'altitude, l'épaisseur de l'atmosphère est réduite et filtre donc moins le rayonnement, autant dire qu'une excursion estivale sur un glacier équivaut à flirter avec un four solaire. Les risques ne sont pas loin d'être les mêmes pour les navigateurs, car si l'eau réfléchit moins, les voiles et le pont, en revanche, se comportent comme des miroirs à UV. Quant au parasol, si cher aux adeptes de la plage, il n'offre qu'une protection aux rayons directs, quel que soit le soin apporté à son orientation : une partie des UV « rebondit » sur le sable et agresse les corps qu'on croyait protégés.

Curieusement, alors que la perspective de

Mobilisation générale contre l'été meurtrier



Avec les premiers rayons (en retard cette année) fleurissent les campagnes d'information, de prévention et les initiatives anti-abus de soleil. Sécurité solaire, par exemple, poursuit ses activités pédagogiques au-delà de la période scolaire et, avec la 4^e édition de *Vivre avec le soleil*, investit les plages, centres de vacances et de loisirs, villages de vacances... jusqu'à la fin de l'été. Objectif : apprendre aux enfants à vivre en harmonie avec le soleil en évitant les excès de leurs aînés. 5 000 jeux gratuits et éducatifs sont mis à la disposition des animateurs. www.soleil.info

L'Institut national du cancer (Inca), fort du succès de sa campagne 2007 contre la « toast attitude », organise cette année sa lutte contre le mélanome en s'adressant aux parents qui, encore trop souvent, laissent « toaster » leurs enfants. Animations sur les plages, distributions de jeux aux péages d'autoroutes tout l'été. www.e-cancer.fr

L'Association pour la recherche sur le cancer (Arc) dénonce en même temps deux dangers : le tabac et le soleil. Un poster et un

dépliant seront disposés dans les cabinets médicaux : « Pour que le soleil reste un ami ». www.arc.asso.fr

Autres sites incontournables, riches d'enseignements et de conseils : Société française de dermatologie (SFD) : www.sfdermato.org Syndicat national des dermato-vénérologues (SNDV) : www.syndicatdermatos.org/publique.php Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav) : www.asnav.org

développer un cancer de la peau devrait suffire à modifier les comportements, cet élément ne figure qu'en deuxième position parmi les craintes des Français face au soleil : 22 %, selon l'étude Cité de la peau. C'est le coup de soleil qui est le plus redouté (28 %), alors que le vieillissement cutané fait peur à 20 % des personnes interrogées.

Ne pas négliger les bienfaits du soleil

Un vieillissement non négligeable, selon Françoise Roudil, puisque, à l'âge de 40 ans, un homme ou une femme qui a abusé du soleil affiche les mêmes rides qu'une personne de 50 ans qui a su mieux gérer son capital. Autres désagréments qui, s'ils sont moins agressifs pour notre santé, peuvent fort bien transformer les vacances en calvaire : les allergies au soleil, ou les réactions combinées avec des médicaments, des produits cosmétiques...

Vêtements adaptés, crèmes protectrices soigneusement renouvelées... le risque est-il maîtrisé ? Pas encore tout à fait, car les lésions cutanées ne sont pas les seules à redouter. Il reste les yeux, organes trans-

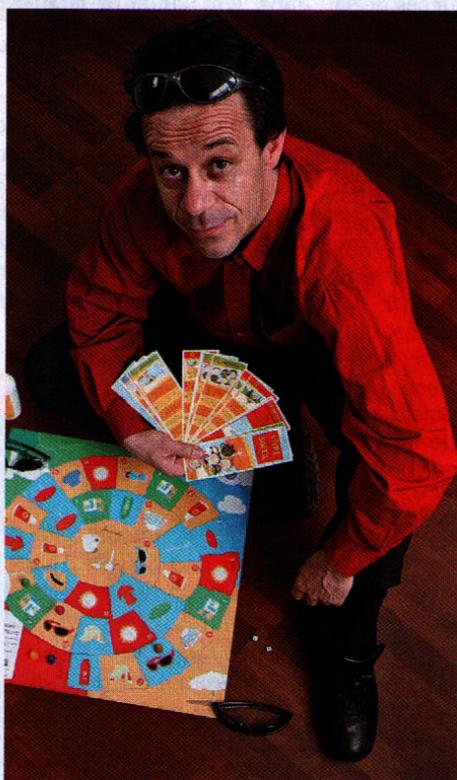
parents dans lesquels s'engouffrent les UV, provoquant de sérieux dommages. A protéger eux aussi, tout comme le corps et, là encore, ce sont les enfants les plus vulnérables (voir notre article page 122).

Le soleil, un ami qui nous veut donc tant de mal... sans doute, mais aussi un ennemi qui nous veut du bien. Sans lui, nos os seraient incapables de fixer le calcium, car ce sont les rayons UV qui permettent la synthèse de la vitamine D, indispensable à cette fixation. « Inutile cependant de multiplier les expositions, précise Pierre Cesarini. Quelques minutes suffisent, sur le visage et les avant-bras, quelle que soit la saison. » C'est le seul rôle réellement positif des UV, même si, comme le rappelle avec humour Pierre Cesarini, « beaucoup se sentent mieux bronzés au soleil que pâles à l'ombre. Cela relève du même phénomène que la sensation de bien-être que nous connaissons après avoir fait un bon plutôt qu'un mauvais repas, en vacances plutôt qu'au travail, etc. »

Notre astre, heureusement, a plus d'un rayon dans son sac. Le spectre que nous pouvons tous percevoir, la lumière visible, conditionne directement nos rythmes...

APPRIVOISER LE SOLEIL

... biologiques : en pénétrant par nos yeux jusqu'au cerveau, elle est responsable de la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) par la glande pinéale, qui n'est elle-même que le vestige d'un troisième œil qu'aurait possédé puis perdu au cours de l'évolution un de nos très lointains ancêtres. Avec une nette incidence sur notre moral : ce ne sont ni les coups de soleil (dus aux UV), ni la sensation de chaleur (due aux infrarouges) qui nous font si cruellement défaut en hiver, au point de mener certains vers la dépression saisonnière. C'est la lumière visible, reçue de façon insuffisante. C'est d'ailleurs en imitant cette partie du spectre solaire que la luminothérapie, qui consiste à placer le dépressif devant une source lumineuse intense, par-



Pierre Cesarini (M. Soleil ?) consacre toute son énergie à la prévention et à la sécurité solaire.

vient à recalculer les rythmes et à sortir de la dépression.

Voilà des millions d'années que nous vivons en bonne intelligence avec le soleil. Nous savions alors l'apprivoiser. Retrouvons cette complicité sans la gâcher pour une poignée d'années vouées au culte du bronzage.

Et si vraiment, pour nous sentir bien dans notre peau, la plupart d'entre nous avons malgré tout le besoin irrésistible d'être dorés l'été, Pierre Cesarini et Françoise Rou-dil (comme sans doute les dermatologues) ont cette remarque pleine de sagesse : « *Il existe d'excellents autobronzants. Le résultat est le même et sans le moindre danger.* » ■



Nous ne sommes, hélas ! pas égaux face au risque solaire. Apprenons à le calculer.

Testez VOTRE RISQUE AU SOLEIL

1. De quelle couleur sont vos cheveux ?	<input type="checkbox"/> Roux 20	<input type="checkbox"/> ne bronzez jamais et prenez systématiquement des coups de soleil 20	7. famille proche (parents, enfants, frères ou sœurs) ?
<input type="checkbox"/> Blonds 10	<input type="checkbox"/> Châtains 10	<input type="checkbox"/> bronzez légèrement, mais prenez fréquemment des coups de soleil 20	<input type="checkbox"/> Oui 60
<input type="checkbox"/> Bruns 0	<input type="checkbox"/> Noirs 0	<input type="checkbox"/> bronzez progressivement, avec toutefois quelques coups de soleil 10	<input type="checkbox"/> Non 0
2. Et vos yeux ?	<input type="checkbox"/> Bleus/Verts 20	<input type="checkbox"/> bronzez facilement et les coups de soleil sont rares 0	7. Durant votre enfance, avez-vous souvent pris de sérieux coups de soleil (cloques, douleurs la nuit) ?
<input type="checkbox"/> Marron/Noisette 10	<input type="checkbox"/> Noirs 0	<input type="checkbox"/> bronzez toujours bien sans jamais prendre de coups de soleil 0	<input type="checkbox"/> Oui 40
3. Quelle est la teinte de votre peau ?	<input type="checkbox"/> Très blanche, taches de rousseur fréquentes 40	5. Avez-vous plus de 50 grains de beauté sur le corps ?	<input type="checkbox"/> Non 0
<input type="checkbox"/> Claire 40	<input type="checkbox"/> Assez claire à légèrement mate 20	<input type="checkbox"/> Oui 60	8. Etes-vous régulièrement exposé au soleil (profession, pratique d'un sport ou d'un loisir de plein air) ?
<input type="checkbox"/> Mate 10	<input type="checkbox"/> Foncée 0	<input type="checkbox"/> Non 0	<input type="checkbox"/> Oui 40
<input type="checkbox"/> Noire 0	4. Lorsque vous vous exposez au soleil, vous...	6. Y a-t-il eu des cas de mélanome dans votre	<input type="checkbox"/> Non 0

SOURCE : ADAPTATION DU TEST INTERACTIF ÉLABORÉ PAR L'INSTITUT NATIONAL DU CANCER EN COLLABORATION AVEC LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE DERMATOLOGIE.

EN DESSOUS DE 30 POINTS

Votre peau est peu sensible au soleil et vous avez peu de risque de développer un cancer de la peau. Observez toutefois quelques conseils de protection :

- exposez-vous progressivement et évitez le soleil entre 12 et 16 heures ;
- au soleil, protégez-vous avec un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez régulièrement une crème solaire de protection moyenne (FPS * 15-25) à haute (FPS 30-50), anti-UVA et UVB ;
- apprenez à reconnaître les signes suspects sur votre peau et consultez au moindre doute. Une tache pigmentée qui change d'aspect ou une plaie qui ne cicatrise pas doivent vous conduire à consulter.

ENTRE 30 ET 59 POINTS

Votre peau réagit normalement au soleil et votre risque de cancer de la peau se situe dans la moyenne. Suivez les conseils de protection solaire :

- exposez-vous de manière prudente et progressive et évitez le soleil entre 12 et 16 heures ;
- au soleil, protégez-vous avec des vêtements, un chapeau à larges bords et des lu-

nettes de soleil avec filtre anti-UV. Appliquez régulièrement une crème solaire d'indice haute protection ou protection moyenne, anti-UVA et UVB ;

- apprenez à reconnaître les signes suspects sur votre peau et consultez au moindre doute.

À PARTIR DE 60 POINTS

Votre peau est très sensible au soleil et vous faites partie des personnes plus particulièrement à risque de cancer de la peau ;

- évitez autant que possible de vous exposer au soleil, surtout entre 12 et 16 heures. Ne cherchez pas à bronzer !
- au soleil, une haute protection est indispensable. Couvrez-vous : vêtements, chapeau à larges bords et lunettes de soleil avec filtre anti-UV. Appliquez régulièrement de la crème solaire de très haute protection (FPS 50+), anti-UVA et UVB ;
- surveillez régulièrement votre peau et montrez-la à un dermatologue une fois par an.

* FPS : facteur de protection solaire (parfois IP pour indice de protection).

Il est calculé pour une couche épaisse de crème.