

Les phototypes

Devant les effets du soleil, l'inégalité règne. Il est important de connaître son type de peau pour moduler la durée d'exposition et les mesures de protection. Le phototype sert à estimer le risque en 6 catégories correspondant à des types de peau et de couleur de cheveux. Plus le phototype est faible, plus on doit se protéger.

Phototype 1 : peau extrêmement blanche, cheveux blonds ou roux, yeux clairs / verts. Brûle facilement, ne bronze jamais.

Phototype 2 : peau claire, cheveux blonds roux à châtain, yeux verts/bruns. Brûle facilement, bronze à peine.

Phototype 3 : peau moyenne, cheveux châtain à bruns, yeux bruns. Brûle modérément, bronze graduellement.

Phototype 4 : peau mate, cheveux bruns/noirs, yeux bruns/noirs. Brûle à peine, bronze toujours bien.

Phototype 5 : peau brun foncé, cheveux noirs, yeux noirs. Brûle rarement, bronze beaucoup.

Phototype 6 : peau noire, cheveux noirs, yeux noirs. Brûle exceptionnellement.

Les indices de rayonnement ultraviolet (UV)

L'intensité du rayonnement UV varie du matin au soir et atteint son maximum en milieu de journée en l'absence de nuages. Le calcul de l'indice prend en compte les effets nocifs de chaque longueur d'onde d'UV sur la peau pendant une durée de 10 à 30 minutes.

Faible exposition : indices 1 et 2

Exposition modérée : 3 et 5

Exposition élevée : 6 et 7

Exposition très élevée : 8 et 10

Exposition extrême : + de 11

Les indices des produits de protection solaire

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a établi un classement en fonction du facteur de protection solaire.

Protection faible : 6-8-10

Protection moyenne : 15-20-25

Protection haute : 30-40-50

Protection très haute : 50 et +

Plus le chiffre est élevé, plus on peut prolonger l'exposition avant d'en subir les effets néfastes.

Plus d'infos

- Les cancers de la peau expliqués par le syndicat national des dermatologues-vénérologues : www.syndicatdermatos.org
- Tout sur le soleil, le site de l'association Sécurité solaire : www.soleil.info
- Pour connaître l'index UV chez vous : www.meteo.fr
- Pour connaître les recommandations de bon usage des produits de protection solaire : ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/7dffbdc58ff373048961896c9c72db5.pdf
- Beaucoup d'informations sur le site www.reseau-melanome-ouest.com
- Un essai sur le bronzage à travers les siècles et les enjeux sociaux et sociétaux du mythe du corps bronzé : **L'Invention du bronzage de Pascal Ory.** Ed. Complexe, 2008.

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages



Généralités

Un cancer en redoutable progression

Les mélanomes sont les cancers de la peau les plus graves. Ils ont triplé en 25 ans et continuent de progresser à un rythme de 10 % par an. 7 000 nouveaux cas sont diagnostiqués et 1 400 personnes en meurent tous les ans. La cause ? Le soleil bien sûr, mais surtout les habitudes d'exposition. On recherche tous le soleil car il réchauffe aussi bien le corps que l'esprit : il favorise la fabrication de la vitamine D et donne le moral. Mais attention aux excès !

Qu'est-ce qu'un mélanome ?

La partie superficielle de la peau, l'épiderme, comprend plusieurs types de cellules. Le mélanome se développe à partir de cellules spécialisées dans la fabrication du pigment de la peau, les mélanocytes, à l'origine du bronzage. Ils résident normalement dans la zone profonde de l'épiderme et sont aussi à l'origine du grain de beauté ou nœvus. Le mélanome apparaît par modification du grain de beauté existant ou par l'apparition d'une petite tache pigmentée sur une peau saine.

Les facteurs de risque

- Les antécédents personnels et familiaux.
- La sensibilité au soleil, c'est-à-dire le phototype.
- Le nombre de grains de beauté : au-delà de 50, le risque est multiplié par 50.
- Une diminution des défenses immunitaires.
- Les expositions au soleil pendant l'enfance et l'adolescence : avant l'âge de 15 ans, elles doublent le risque.



La prévention passe par la protection

Il existe deux types de prévention du mélanome. La première consiste à éviter l'exposition excessive au soleil et la seconde à diagnostiquer un mélanome le plus tôt possible afin de le guérir et surveiller les personnes à risques

Pour faire du soleil son ami et éviter de brûler

- Éviter de s'exposer entre midi et 16 heures.
- Utiliser de la crème solaire haute protection et renouveler souvent son application. Elle doit être considérée comme un complément aux autres précautions. Elle doit être adaptée à votre type de peau, son application renouvelée toutes les deux heures et après chaque bain.
- Rechercher l'ombre le plus possible dans les activités de plein air.
- Protéger les nourrissons, les enfants et les adolescents qui sont les peaux les plus fragiles. Les coups de soleil et les expositions répétées avant l'âge de 15 ans sont une cause de l'apparition du mélanome.
- Se couvrir avec des vêtements (tee-shirt), un chapeau à large bord et des lunettes de soleil enveloppantes car la meilleure protection est vestimentaire.
- Se méfier de son environnement. Même par temps nuageux, le sable, la neige et l'eau refléchissent plus de la moitié des rayons du soleil sur la peau.

Surveiller sa peau au quotidien

Quelques gestes suffisent pour connaître vos grains de beauté et savoir s'il faut consulter suite à une modification récente. La détection précoce est la meilleure chance de guérison du mélanome. La pratique régulière de l'auto-examen vous aidera à repérer les nouvelles taches pigmentées et les changements intervenus dans les grains de beauté.

La règle ABCDE

Elle permet de mémoriser les signes d'alerte :

A comme Asymétrie : la forme du grain de beauté (nœvus) n'est pas circulaire et les deux moitiés ne se ressemblent pas. Seule une partie change d'aspect et se distingue du reste.

B comme bords irréguliers : les bords du grain de beauté ou de la tache sont irréguliers, mal délimités, avec parfois une extension de la pigmentation sur la peau autour de la tache.

C comme couleur non homogène : il existe plusieurs couleurs sur le même grain de beauté : noir, gris, rouge violacé, bleu, marron ou blanc.

D comme diamètre : la taille du grain a tendance à augmenter, son diamètre pouvant être supérieur à 6 mm.

E comme évolution ou élévation : toute tache ou nœvus qui change rapidement de taille, de forme, de couleur, d'aspect, d'épaisseur doit inciter à demander un avis médical sans attendre.



Idées reçues

Le bronzage est signe de bonne santé.

C'est une réaction de défense de l'organisme contre les UV pour éviter des lésions plus graves.

Il est impossible d'attraper un coup de soleil si le ciel est nuageux.

Environ 80 % des rayons solaires traversent les nuages minces et la brume de chaleur.

Ma peau noire me protégera du soleil.

Les personnes à peau noire peuvent attraper des coups de soleil et souffrir du cancer de la peau. Leur peau équivaut à un indice de protection solaire 8.

On ne brûle pas quand on est dans l'eau.

L'eau n'offre qu'une protection minimale. Elle réfléchit les rayons et intensifie leur effet.

Le bronzage protège du soleil.

Le bronzage d'une personne à peau blanche n'équivaut qu'à une valeur d'indice de protection 4.

Les séances d'UV préparent la peau au soleil.

Le bronzage artificiel n'a pas le même effet protecteur. Loin de préparer la peau, les UV artificiels ne font que s'ajouter aux UV du soleil : l'effet cancérigène est renforcé. La fréquentation des cabines de bronzage est fortement déconseillée ; elle est même interdite aux moins de 18 ans.