

Peut on prévenir le cancer de la peau ? - 1/1

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents. Pire, l'incidence des mélanomes, la forme de cancer de la peau la plus rare mais la plus grave double tous les 10 ans chez les populations à peau blanche !

Pourquoi cette inquiétante progression ? Parce que, au contraire des siècles derniers, où l'on se protégeait soigneusement du soleil, nous nous exposons trop au rayonnement solaire depuis les années 1930. Or, les ultraviolets UVA et les UVB présents dans le rayonnement solaire sont nocifs pour la peau.

Les principaux facteurs de risque

Les études ont mis en évidence des éléments particulièrement dangereux :

- Les coups de soleil pris dans l'enfance, avant l'âge de 15 ans ;

Le caractère intermittent de l'exposition. Le cycle peau blanche en hiver et peau bronzée l'été aggrave l'impact des rayons UVA et UVB ;

Le bronzage sous lampe ou sous bancs solaires à ultraviolets UVA.

Pour diminuer le risque de cancers de la peau, les messages de prévention sont donc d'éviter toute exposition excessive au soleil pendant les "heures chaudes" 11 h à 16 h -, d'être tout particulièrement vigilant pour les enfants et les adolescents et enfin de renoncer au bronzage artificiel par les UVA.

Comment bien utiliser les crèmes solaires ?

Les écrans solaires sont également de rigueur pour réduire la dose cumulée de soleil. A trois conditions cependant.

Il faut choisir des filtres pour UVB et UVA : on sait maintenant que les UVA sont aussi dangereux que les UVB ;

Il faut renouveler fréquemment l'application, sans lésiner sur la quantité ;

Enfin, et surtout il ne faut pas en profiter pour rester plus longtemps au soleil sous prétexte que l'on se sent protégé. Les crèmes solaires ne constituent pas un passeport pour l'imprudence.

Reste pour compléter ces mesures de précautions à ne pas hésiter, surtout pour les enfants ou pendant les heures chaudes, à porter un tee-shirt et une casquette. En Australie, une des régions les plus menacées au monde par le cancer de la peau, la prudence impose la double casquette, avec une visière devant pour le visage, une derrière pour la nuque.