

Pour  
protéger

Cancer et  
ultraviolets

# Les cabines UV de tous les dangers

Toute exposition aux ultraviolets est un facteur de risque connu de cancer cutané. Récemment classés comme cancérogènes certains, les appareils de bronzage émettant des UV représenteraient des bombes à retardement pour le mélanome.

## Pour protéger / Cancer et ultraviolets

**D**urant des millénaires, la mode de la peau blanche s'est imposée. Surtout parmi les couches sociales aisées de la population qui estimaient que la peau mate devait être réservée aux classes inférieures. Aujourd'hui, le bronzage est apparu à un signe extérieur de bonne santé. Mais c'est seulement depuis le début du xx<sup>e</sup> siècle que le soleil a coulé sur les peaux de plusieurs générations, associé à la reconnaissance de ses bienfaits pour la synthèse de la vitamine D. Puis, l'arrivée des congés payés, en 1936, va constituer le véritable déclencheur d'une nouvelle ère du bronzage. Rapidement, l'exposition au soleil devient un exercice national sans réelle protection. Dans les années 70 et 80, les centres de bronzage font leur apparition pour le meilleur du pire. En effet, une exposition aux rayonnements ultraviolets, qu'ils soient naturels ou artificiels, comporte des risques sanitaires avérés importants à moyen ou long terme.

### Les dangers des rayonnements UV

Aujourd'hui, la relation entre bronzage artificiel et augmentation du risque de mélanome ne fait plus l'ombre d'un doute. Les ultraviolets (A, B et C) et les

cabines de bronzage, déjà considérés comme probablement cancérigènes en 1992, ont été ajoutés, dès 2009, sur la liste des cancérigènes certains par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), au même titre que le tabac et l'arsenic. « Dès 1992, le Circ, à travers son programme d'évaluation des risques de cancérogénicité pour l'être humain, avait déjà classé le rayonnement solaire dans les cancérigènes, explique le docteur Annie Sasco, responsable du groupe Inserm d'épidémiologie pour la prévention du cancer à l'Université Victor Segalen de Bordeaux. Désormais, tous les rayonnements ultraviolets sont concernés. Une étude de l'OMS publiée en 2006 a conclu que l'exposition aux UV artificiels avant l'âge de 35 ans augmente de 75 % le risque de mélanome, la forme la plus agressive du cancer de la peau. Mais, les cancers les plus fréquents, soit dans 90 % des cas, restent les carcinomes dus à un phénomène de vieillissement accéléré de la peau, favorisé par une exposition importante et prolongée au soleil. Ils sont aussi les plus guérissables des cancers de la peau. »

Pour Pierre Cesarini, le directeur de l'association Sécurité solaire\*, « la décision de l'OMS est importante »

### REPÈRES

#### La règle ABCDE

Apprenez à surveiller votre peau grâce aux signes qui doivent alerter :

- **A comme asymétrie** : forme non circulaire, avec deux moitiés qui ne se ressemblent pas.
- **B comme bords irréguliers** : les bords sont déchiquetés, ébréchés ou flous.
- **C comme couleur non homogène** : la pigmentation n'est pas uniforme. Il existe différentes teintes de brun clair, brun et noir.
- **D comme diamètre** : diamètre en augmentation, en général supérieur à 6 mm.
- **E comme évolution** : toute tache pigmentée qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) est un signe d'alerte.

Au moindre doute, demandez un avis médical sans attendre.

MONTREZ RÉGULIÈREMENT VOTRE PEAU À UN DERMATOLOGUE ET APPRENDRE À SURVEILLER VOS GRAINS DE BEAUTÉ PEUT VOUS AIDER À DÉTECTER À TEMPS UN CANCER DE LA PEAU.



### GRAND-UEST

#### La prévention solaire sans attendre

On observe davantage de mélanomes en Bretagne que dans le sud de la France. Les facteurs de cette statistique étonnante : la peau celtique des Bretons est plus sensible que celle des Provençaux et le niveau de rayonnement ultraviolet est souvent très fort malgré un ensoleillement modéré. Déléguée à la prévention et au dépistage au sein du Comité départemental de la Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique, Valérie Guitet a choisi de « désaisonnaliser » les campagnes de prévention solaire : « Nous démarrons nos actions de sensibilisation dès les mois d'avril-mai, car les premières expositions sont souvent facteurs de coups de soleil assez importants. La problématique du soleil est vraiment particulière dans la région des Pays de la Loire et de la Bretagne. C'est pourquoi on travaille en réseau avec le Grand-Ouest. »

Aujourd'hui, tout le monde sait que les coups de soleil, et particulièrement l'exposition répétée au soleil pendant l'enfance, peuvent occasionner des cancers de la peau. « L'idée de bien se protéger et de s'exposer progressivement dès

les premiers rayons du soleil est le message capital. Bien sûr, on va cibler les jeunes enfants, mais à travers les encadrants issus des crèches municipales, des relais d'assistantes maternelles ou des centres de formation Bafa. Ensuite, tous ces acteurs vont agir comme nos relais d'information auprès de tous ces jeunes. »

En été, sur les plages, mais aussi sur les plages vertes, les équipes de la Ligue contre le cancer délivrent l'information à travers des jeux de sécurité solaire. « Nous proposons à un jeune public un jeu de l'oie géant, associé à un système de questions-réponses, les Incollables, afin d'approfondir leurs connaissances. L'objectif est de rappeler les techniques de protection. Pour arriver au bout du jeu, il faut être en bonne tenue, c'est-à-dire avoir le chapeau et le tee-shirt qui protègent, les lunettes, la bouteille d'eau et en dernier la crème solaire. Aujourd'hui, les chiffres sur l'incidence des cancers cutanés semblent se tasser. À un moment donné la prévention aura bien raison de ces foutus cancers... »

## Pour protéger / Cancer et ultraviolets

►► et donne du poids aux messages de prévention adressés aux consommateurs. Car l'abus de rayonnements UV est la principale cause des mélanomes malins. Au total, ce sont 60 000 nouveaux carcinomes et 7 000 nouveaux cas de mélanomes qui sont diagnostiqués chaque année en France. »

### Une législation bafouée par les marchands de soleil

Malgré la loi votée en 1997 pour faire face aux risques liés à l'exposition aux ultraviolets artificiels, le magazine *Que Choisir* relève que les professionnels des centres de bronzage continuent à ne pas fournir d'information claire aux consommateurs tentés par le bronzage. En janvier 2008, des tests ont été réalisés dans plus de 850 solariums en France pour vérifier que les renseignements indispensables et obligatoires, mises en garde et précautions sanitaires étaient bien respectés. Résultat : rien n'a changé depuis la première enquête de 2003, le bilan est toujours aussi consternant et « ravive la polémique sur les dangers potentiels que le bronzage fait courir à ses adeptes

### Un comportement addictif aux UV

Une étude menée aux États-Unis par des professeurs du Memorial Sloan-Kettering Cancer Center et de l'Université d'Albany dans l'Etat de New-York, rendue publique le 19 avril dernier, a montré que les amateurs de cabines de bronzage ont tendance à être anxieux et à présenter des symptômes d'accoutumance aux UV similaires à ceux observés chez les personnes dépendantes à d'autres produits comme l'alcool ou les drogues.

Sur les 421 étudiants participant à l'étude, plus de la moitié d'entre eux (229) se rendaient en moyenne 23 fois par an dans des cabines de bronzage. « Cette exposition répétée aux ultraviolets revient à adopter le même genre de comportement que ceux qui sont dépendants d'une substance, analysent les auteurs de l'étude. En plus de leur désir d'améliorer leur teint, ils vont se faire bronzer pour se détendre, être de meilleure humeur ou socialiser. »

Les acteurs de l'étude suggèrent de faire remplir un questionnaire sur la dépression et l'anxiété à ceux qui utilisent les cabines de bronzage afin de les envoyer, le cas échéant, vers des professionnels de la santé mentale.

mal informés, voire désinformés ». Alors, bafouée, la législation ? « La loi précise que les informations destinées au public pour l'emploi des appareils UV doivent contenir au minimum les informations portant sur les effets biologiques du rayonnement UV sur la peau, les précautions d'exposition à observer en fonction des différents phototypes ou l'obligation de présence d'un personnel qualifié », explique Pierre Cesarini. Or, comme les enquêtes des associations de consommateurs l'ont démontré, la majorité des entreprises de bronzage bafoue et détourne la loi. « Aujourd'hui, on constate que les centres de bronzage continuent de louer les bienfaits du rayonnement UV pour la santé. "C'est bon pour votre moral, c'est bon pour la vitamine D", il y en a même qui disent que ça prévient le cancer de la peau ! » Actuellement, en ce qui concerne le dernier point, toutes les études prouvent le contraire, et notamment que les expositions aux rayons ultraviolets A et ultraviolets B sont responsables de la recrudescence des cancers cutanés dont le nombre double tous les dix ans. Il est aussi bon de rappeler que les rayons UV A, autrefois considérés comme inoffensifs, sont en réalité aussi agressifs que les rayons UV B. D'ailleurs, l'OMS estime à 10 % le nombre de cas de mélanomes liés à la pratique des UV artificiels.

### Du soleil, mais pas de bronzage !

Faut-il pour autant diaboliser le soleil ? « L'exposition solaire est bénéfique à condition qu'elle reste raisonnable. 15 à 30 minutes 2 fois par semaine suffisent pour apporter des bénéfices pour la santé en métabolisant correctement la vitamine D, note Annie Sascio. On sait aujourd'hui que les individus dont les concentrations sanguines sont élevées en vitamines D ont en général un risque moindre de certains cancers et d'autres maladies. Et le soleil possède aussi un effet positif sur l'humeur et le moral. » Et comme le précise le Syndicat des dermatologues, « la vitamine D est indispensable pour la vie, mais une faible exposition solaire est nécessaire pour la produire. Le bronzage est donc inutile ! » ■

Gilles Girot

\*www.soleil.info



## PARIS

### La pédagogie à la plage

Quoi de neuf sous le soleil à Paris ?

« Nous avons mis en place un concours de création artistique en éducation à la santé pour les enfants des écoles maternelles et élémentaires. Cette année, il est consacré à l'activité physique, explique Charlotte Kanski, chargée de prévention du Comité départemental de la Ligue contre le cancer de Paris. Il y a deux ans, c'était le soleil. Nous avions mis à la disposition des enseignants des outils pédagogiques, et notamment le livre "Vivre avec le soleil", réalisé par l'association Sécurité solaire ». Comme chaque année, Paris Plages est une véritable invitation à faire de la prévention. « La première fois, on avait travaillé sur les risques solaires, mais l'année dernière, on avait choisi d'aborder les différents facteurs de risques des cancers : alimentation, activité physique et rayonnement ultraviolets. Paris Plages est aussi

l'occasion de s'adresser aux enfants en reprenant des petits ateliers ludiques comme le jeu de l'oie du soleil ou des quiz. L'idée est de leur apprendre à faire un bon usage du soleil, sans diaboliser l'exposition solaire qui est aussi indispensable à la vie. Notre rôle est de leur donner les bonnes recommandations pour se protéger, et les faire réfléchir à leur exposition au soleil. »

Entre le 15 juillet et le 15 août, les équipes du Comité se rendent sur le bassin de La Villette et sur les quais de Seine. « Grâce à un vélo triporteur, nous sillonnons Paris Plages à la rencontre du public. L'idée est d'avoir une discussion, car parfois certains ne se rendent pas forcément compte qu'ils passent tant de temps au soleil ou qu'ils ont un type de peau à risque. En clair, délivrer un message et simplement réfléchir sur leurs pratiques pour voir comment il est possible d'évoluer. »