

## Prévention et diagnostic précoce des cancers de la peau

Ce sont les cancers les plus fréquents, mais aussi les plus guérissables s'ils sont détectés et traités assez tôt. Il en existe deux formes principales :

- les carcinomes cutanés
- les mélanomes.

En France, environ 60 à 80 000 nouveaux cas de carcinomes et 7.000 nouveaux cas de mélanomes sont diagnostiqués chaque année.

Leur progression est en Europe de 5 à 7 % par an. Cette progression est principalement la conséquence d'une surexposition aux rayons ultraviolets naturels (soleil) et artificiels (lampes).

Il faut reconnaître les cancers cutanés le plus tôt possible afin de les traiter le plus précocement possible. Pour cela, il est important de consulter au moindre doute lorsqu'apparaît une modification d'une lésion existante ou une lésion nouvelle qui ne disparaît pas au-delà de 1 à 2 mois.

Un médecin pourra confirmer ou infirmer le diagnostic de cancer cutané. Souvent l'aspect de la lésion suffit, mais dans tous les cas suspects, une analyse au microscope sera demandée.

L'analyse au microscope, réalisée par un médecin anatomopathologiste, est en effet seule capable de donner un diagnostic définitif et, en cas de cancer cutané, d'indiquer le degré d'invasion dans la peau, dont dépend le traitement.

### ➤ LES CARCINOMES

Ils se développent à partir de cellules de l'épiderme, soit de la couche basale (carcinome basocellulaire), soit des couches supérieures (carcinome spinocellulaire).

Ce sont les plus fréquents, puisqu'ils représentent 90 % des cancers de la peau, avec 75 % pour les basocellulaires et 25 % pour les spinocellulaires. Les carcinomes surviennent la plupart du temps après la cinquantaine et sont facilement guérissables dans la majorité des cas.

Les carcinomes apparaissent le plus souvent sur les zones exposées au soleil, c'est-à-dire sur le visage, les épaules, les avant-bras et les mains.

Le carcinome basocellulaire peut avoir l'aspect :

- d'un petit nodule dur et arrondi (la classique « perle ») qui se développe lentement et progressivement
- d'une petite zone blanchâtre, cicatricielle qui s'agrandit petit à petit
- ou encore d'une ulcération qui ne cicatrise pas.

Les carcinomes basocellulaires ne développent jamais de métastases ;

Le carcinome spinocellulaire apparaît sous forme d'une lésion croûteuse qui bourgeonne et peut ensuite saigner. La tumeur débute souvent par une lésion localisée

dans l'épiderme. En surface se forme une croûte (kératose actinique) ou une sorte d'eczéma (maladie de Bowen). C'est l'invasion du derme, plus profond, qui caractérise le stade de carcinome invasif. Il s'étend assez rarement à distance et principalement dans les ganglions lymphatiques proches de la tumeur.

Devant de telles lésions, ne disparaissant pas après 1 à 2 mois, on demandera un avis médical et, le médecin fera réaliser :

- Soit une biopsie pour analyse histologique, afin de confirmer le diagnostic et de décider des modalités du traitement ultérieur,
- Soit une exérèse chirurgicale, d'emblée suivie d'une analyse histologique de la lésion, qui permettra de confirmer le diagnostic et de voir si la totalité de la tumeur a été retirée.

### ➤ LES MELANOMES

Les mélanomes se développent à partir des mélanocytes, cellules fabriquant la mélanine, responsables de la pigmentation brune ou rouge de la peau.

Les cellules pigmentaires (ou mélanocytes) sont normalement présentes dans l'épiderme, associées aux cellules épidermiques dans la partie profonde de l'épiderme.

Les « grains de beauté », ou naevus, correspondent à une accumulation de mélanocytes dans le derme ; leur couleur brune ou rouge est due à la présence de pigments appelés mélanine.

En effet ces mélanocytes fabriquent deux types principaux de pigment : les bruns, qui confèrent le bronzage et une certaine protection contre le U.V., et les rouges (peau rousse) qui ne protègent pas. Les sujets qui fabriquent essentiellement des pigments rouges ne bronçant pas, sont, de ce fait, plus à risques de cancers de la peau.

Les mélanomes sont beaucoup plus rares que les carcinomes, mais peuvent se développer chez des sujets jeunes. Ils doivent être détectés et pris en charge rapidement, car ils peuvent diffuser dans tout le corps et donner des métastases très difficiles à traiter.

Le plus souvent, les mélanomes sont des tumeurs pigmentées, plus ou moins brunes, car elles contiennent des pigments. Le principal problème est de faire la différence entre un grain de beauté, constitué de mélanocytes normaux, et un mélanome débutant, constitué de mélanocytes cancéreux. Ce problème est majoré par le fait que les mélanomes peuvent se développer sur un grain de beauté préexistant. C'est alors la modification de cette lésion qui doit déclencher la consultation d'un médecin.

Les mélanomes peuvent se développer sur n'importe quelle partie du corps, mais apparaissent assez fréquemment sur le tronc chez l'homme et sur les jambes chez la femme. Le plus souvent, les mélanomes se présentent sous la forme d'une lésion pigmentée, qui s'étend en superficie d'abord, en épaisseur ensuite, change de forme et de couleur. Toute lésion de ce type se modifiant, ou d'apparition récente, doit amener à demander un avis médical.

Devant toute lésion suspecte, le médecin fera procéder à une biopsie/exérèse pour analyse histologique. Celle-ci pourra confirmer le diagnostic et déterminera l'épaisseur de la lésion, dont dépend la suite du traitement.

Pour s'aider dans le diagnostic de telles lésions, on s'aide de la règle de l'ABCDE :

La règle de l'ABCDE récapitule les caractéristiques évolutives devant faire craindre un mélanome devant une lésion cutanée pigmentée.

- A pour Asymétrie : asymétrie des contours et de la couleur
- B pour Bords irréguliers : lésion à bords irréguliers ou festonnés
- C pour Couleur changeante et polychrome : la couleur de la lésion n'est pas homogène (mélange de teintes marron, bleu-noir ou rousse)
- D pour Diamètre en augmentation : diamètre supérieur à 8 mm augmentant dans le temps
- E pour Epaissement ou Extension de la lésion : la lésion présente une certaine épaisseur au dessus de la peau.

### ➤ PREVENTION DES CANCERS CUTANES

Toutes les études réalisées montrent que l'exposition au soleil est un facteur majeur dans le développement des cancers de la peau.

**Pour les cancers spinocellulaires**, les risques augmentent avec le nombre d'heures d'exposition. A ce titre, les sujets travaillant en permanence à l'extérieur (marins, cultivateurs, etc.) constituent une population dite à risque.

**Pour les cancers basocellulaires et les mélanomes**, il apparaît aujourd'hui que des coups de soleil reçus pendant l'enfance (avant 10 ans) représentent un facteur de risque majeur. D'où l'importance de protéger tout particulièrement les enfants des rayons du soleil, notamment aux époques et aux heures où ils sont les plus intenses (l'été, entre 12 et 16 heures)

Enfin, nous ne sommes pas égaux devant le soleil. Les sujets les plus à risque sont ceux ayant une peau de « type blond ou roux », ne bronzant pas ou peu et ne se protégeant pas.

#### *Les Ultra-Violet (UV)*

*LES UV, dont il existe trois types (UVA, UVB, UVC) pénètrent dans la peau et entraînent les réactions chimiques conduisant à la production des mélanines, de la vitamine D, mais aussi à de nombreux effets néfastes à hautes doses. Les effets néfastes à long terme sont principalement l'accélération du vieillissement cutané (héliodermie) et la survenue de cancers cutanés.*

- *Les UVA ne sont pas filtrés par l'atmosphère et traversent le verre. Considérés autrefois comme inoffensifs, ils participent au bronzage mais aussi aux effets néfastes du soleil. Les écrans solaires filtrent souvent moins bien ces UV.*
- *Les UVB sont en partie filtrés par la couche d'ozone et ne traversent pas le verre. Ils provoquent le bronzage, mais sont, en cas de surexposition, les principaux responsables des coups de soleil et des effets néfastes du soleil sur la peau.*
- *On sait aujourd'hui que les UVA comme les UVB participent à la survenue des cancers cutanés.*

**Les UVC sont normalement filtrés dans l'atmosphère et n'arrivent pas jusqu'à la terre. Cependant, une exposition accidentelle (lampes germicides) peut arriver, causant des effets néfastes immédiats sur la peau (brûlure).**

## ➤ CONNAITRE SON PHOTOTYPE ET SA SENSIBILITE AUX U.V.

Le risque de développer un cancer dépend de la dose d'UV reçue ; il est donc lié à la fois à la sensibilité de chacun aux UV et à la quantité d'UV à laquelle il est soumis. Le degré de protection peut ainsi être adapté au phototype et à l'index UV.

La peau est une barrière et un lieu d'échanges. Elle permet l'élimination des déchets (sueur) et participe à la régulation de la température du corps. Elle est une barrière imperméable grâce à la couche superficielle cornée, barrière immunologique permettant de rejeter les agresseurs extérieurs bactériens, viraux ou chimiques ; elle est aussi une barrière physique, grâce à sa pigmentation (mélanines brunes), contre les rayons du soleil.

Mais la quantité de mélanines brunes présentes à l'état de base dans l'épiderme et la capacité à en fabriquer (bronzer) est variable d'un individu à l'autre. De façon caricaturale, plus un sujet a une peau brune, et moins il est sensible aux UV. On décrit ainsi plusieurs phototypes. Il est important de connaître son phototype, car de celui-ci dépend le degré de protection dont on a besoin.

### PHOTOTYPE 1

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coups de soleil à chaque exposition, peau très claire, de type roux, taches de rousseur se développant rapidement</li> <li>➤ Pas de fabrication de mélanines brunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ne cherchez pas à bronzer.</li> <li>➤ Il faut une protection maximale dès la toute petite enfance et l'exposition solaire est tout à fait déconseillée.</li> <li>➤ Crème à utiliser : écran total</li> </ul>
--	---

### PHOTOTYPE 2

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peau très claire, coups de soleil à chaque exposition, possibilité d'un léger hâle, apparition de taches de rousseur.</li> <li>➤ Peu de fabrication de mélanines brunes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ne cherchez pas à bronzer.</li> <li>➤ Il faut une protection maximale et s'exposer le moins possible.</li> <li>➤ Crème à utiliser : écran supérieur à 30</li> </ul>
---	--

### PHOTOTYPE 3

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coups de soleil occasionnels, bronzage facile.</li> <li>➤ Assez bonne fabrication de mélanines brunes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Protection moyenne et expositions progressives.</li> <li>➤ Crème à utiliser : écran supérieur à 15</li> </ul>
---	--

### PHOTOTYPE 4

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coups de soleil exceptionnels, bronzage extrêmement rapide.</li> <li>➤ Présence élevée de mélanines brunes dans l'épiderme, même sans exposition aux UV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposition progressive.</li> <li>➤ Crème hydratante, écran supérieur à 15</li> </ul>
---	---

### PHOTOTYPE 5

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peau naturellement pigmentée</li> <li>➤ Présence très élevée de mélanines brunes dans l'épiderme, même sans exposition aux UV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposition progressive.</li> <li>➤ Crème hydratante.</li> </ul>
---	--

### PHOTOTYPE 6

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peau noire</li> <li>➤ Présence de mélanines brunes assurant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposition progressive.</li> <li>➤ Crème hydratante.</li> </ul>
---	--

un effet protecteur	
---------------------	--

Dans tous les cas, la limitation de la durée d'exposition est recommandée.

### REGLES GENERALES DE PROTECTION

Ces quelques règles doivent être respectées :

- Ne pas s'exposer entre 12 et 16 heures (heure légale d'été), car les rayons du soleil sont alors verticaux et intenses.
- Respecter un programme d'exposition progressive et limitée.
- Limiter au maximum l'exposition des enfants, qui doivent toujours être protégés par des vêtements et des écrans solaires. Les bébés ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.
- Se protéger au moyen de vêtements, chapeau, lunettes solaires et écrans solaires. Afin de garantir l'efficacité des écrans solaires, il faut utiliser des écrans UVB + UVA et renouveler les applications régulièrement et après les baignades (il n'y a pas de produit entièrement « waterproof »). Ne pas oublier l'application sur le dos, la nuque et les oreilles. Quel que soit l'indice de protection utilisé, il n'existe pas vraiment d'écran total. Enfin, il faut renouveler les produits à chaque saison, car ceux-ci ont une durée de vie limitée.

Attention : l'utilisation d'une crème solaire ne doit pas permettre de rester plus longtemps au soleil.

***Dans tous les cas, une surveillance régulière de sa peau est indispensable : une personne ayant eu un carcinome présente un risque élevé d'en refaire un second et, de même, une personne ayant eu un mélanome a un risque de voir apparaître une deuxième lésion***

### Attention aux idées reçues !

#### **Préparation au soleil**

Il n'existe pas de préparation efficace au soleil : les autobronzants ne servent à rien. Ils ne font que colorer la peau sans la protéger, s'ils ne contiennent pas de filtre solaire.

#### **Durée d'exposition**

Nous ne sommes pas égaux devant le soleil : la durée d'exposition «raisonnable» est fonction de la nature de la peau de chacun et son phototype.

#### **Ecrans solaires**

Les écrans solaires ne sont jamais totaux. Ils laissent toujours passer une certaine quantité d'U.V. Ils protègent seulement contre les coups de soleil !

Pour une protection à la fois contre les UVB et UVA, il faut un indice au moins égal à 25. Mais surtout, utiliser un écran solaire ne doit pas vous inciter à vous exposer plus longtemps. Dans tous les cas, pensez à renouveler son application régulièrement et après le bain, en couche épaisse (2mg/cm<sup>2</sup>).

#### **Protection**

Les vêtements secs (T-shirt, chapeau à larges bords, etc.) constituent la meilleure protection contre le soleil. A la plage, ne vous croyez pas totalement à l'abri sous un parasol, celui-ci n'arrête pas les rayons réfléchis par le sable (au moins 40 %)

#### **Nuages, vent et baignades**

Nuages, vent et baignades ont un effet trompeur : en vous procurant une sensation de fraîcheur, ils vous donnent l'impression de ne pas être trop exposé. En réalité, même les nuages ne filtrent qu'une partie des UV.

#### **Sable, neige et plans d'eau**

Sable, neige et plans d'eau augmentent le danger, quelle que soit la température extérieure. En effet, ces milieux réfléchissent le soleil ; vous êtes donc doublement exposé !

#### **Activités de plein air**

Non seulement lors de vos bains de soleil, mais également en pratiquant un sport de plein air ou tout simplement en marchant au soleil, vous êtes soumis aux UV.