

Prévention du cancer de la peau: nouveaux messages

La Ligue contre le cancer a adapté certaines de ses recommandations concernant la prévention du cancer de la peau pour tenir compte des connaissances actuelles. C'est ainsi que les types de peau ont été remplacés par des conseils axés sur la saison et que les facteurs de risque du mélanome ont été redéfinis.

Nathalie Gerber

MPH, Responsable du programme de prévention du cancer de la peau, Ligue suisse contre le cancer

Conseils scientifiques: Groupe d'experts Prévention du cancer de la peau de la Ligue suisse contre le cancer*

La protection solaire optimale

Chaque année en Suisse, quelque 2200 mélanomes sont diagnostiqués [1]. Dans près de 300 cas, la maladie a une issue fatale. Le rayonnement ultraviolet est l'une des principales causes de cancer de la peau [2, 3]. La protection à adopter dépend de l'intensité des rayons UV, du type d'activité et de la durée d'exposition au soleil, ainsi que de la sensibilité de la peau au soleil.

Le type de peau est souvent jugé plus foncé qu'il ne l'est réellement

Les types de peau ont été introduits dans les messages de prévention de la Ligue contre le cancer en 2003 dans le but d'attirer l'attention sur la sensibilité

tiers des personnes interrogées ne classaient pas leur type de peau dans la bonne catégorie. Les résultats montrent notamment que les personnes à peau claire jugent leur peau plus mate qu'elle ne l'est réellement, ce qui peut les inciter à ne pas se protéger suffisamment du soleil.

Aussi, la Ligue contre le cancer conseille désormais de ne plus utiliser les types de peau dans les messages de prévention et de faire recours aux différents facteurs à prendre en compte pour s'assurer une protection solaire optimale. La protection à adopter dépend de l'intensité du rayonnement UV, du type d'activité, de la durée d'exposition au soleil et de la sensibilité de la peau au soleil, cette dernière pouvant par exemple être influencée par la prise de

«Plus d'un tiers des personnes interrogées ne classaient pas leur type de peau dans la bonne catégorie.»

au soleil et de permettre au public d'évaluer correctement la réaction de sa peau au soleil. Une enquête réalisée sur mandat de la Ligue contre le cancer en 2008 [4] auprès de 5000 personnes a toutefois montré que cet objectif n'a pas été atteint: plus d'un

médicaments. L'intensité du rayonnement UV dépend du moment de l'année et de la journée, de la situation géographique (latitude et altitude), de la nébulosité et de la réverbération (par ex. neige). En tenant compte de ces facteurs, la Ligue contre le can-

Tableau 1

Evaluation du type de peau par le patient et par le dermatologue (le type 1 correspond au type de peau le plus clair, le type 6 au type le plus foncé).

Type de peau	Auto-évaluation du patient						Total = 100%	pas d'indication	Trop clair	Avis concordants	Trop foncé
Evaluation du dermatologue	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6					
Type 1	122	71	15	2	–	–	210	–	–	58%	42%
Type 2	139	1179	676	93	2	1	2090	9	7%	56%	37%
Type 3	20	240	1618	396	18	–	2292	4	11%	71%	18%
Type 4	1	9	69	195	22	1	297	1	26%	66%	8%
Type 5	–	1	1	6	11	–	19	–	42%	58%	–
Type 6	–	–	–	–	–	7	7	–	–	100%	–
Total	282	1500	2379	692	53	9	4915	14	10%	64%	26%

* Dr Martin Adam, Registre argovien des tumeurs et Institut tropical et de santé publique Suisse;
Prof. Ralph Braun, Société suisse de dermatologie et vénéréologie;
Dr Olivier Gaide, Société suisse de dermatologie et vénéréologie;
Beat Gerber, Office fédéral de la santé publique;
Dr Félix Gueissaz, Société suisse de dermatologie et vénéréologie;
Dr Karin Huwiler, Ligue suisse contre le cancer;
Martin Meier, Office fédéral de la santé publique;
Dr Stefan Neuner-Jehle, Collège de médecine de premiers secours;
Dr Marc Pleimes, Société suisse de pédiatrie;
Martine Ruggli, pharmaSuisse;
Dr Lisa Weibel, Société suisse de pédiatrie

Correspondance:
Nathalie Gerber, MPH
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
CH-3001 Berne
Tél. 031 389 91 53
nathalie.gerber[at]liguecancer.ch



Une protection solaire optimale dépend de plusieurs facteurs. Il est particulièrement important de rester à l'ombre à midi.

l'ombre et en portant des vêtements. Pendant les heures les plus chaudes (entre 11 et 15 heures), il importe d'éviter le soleil autant que possible.

En septembre–octobre

Comme le printemps, l'automne est trompeur. Les températures baissent et l'on pense que les rayons UV sont moins intenses. Comme en été, cependant, et notamment par beau temps, mieux vaut rester à l'ombre en milieu de journée.

Recommandations pour les personnes à risque

De manière générale, la Ligue contre le cancer conseille de consulter un médecin en cas de modification de la peau.

Les personnes qui présentent un ou plusieurs des critères ci-après ont un risque accru de mélanome [5]:

- plus de 100 taches pigmentées sur le corps
- des taches pigmentées irrégulières dans leur forme ou leur couleur
- une affection cancéreuse antérieure de la peau
- un système immunitaire déficient

Les personnes qui présentent un risque élevé devraient se protéger particulièrement bien du soleil et contrôler régulièrement leur peau. Il leur est en outre conseillé de consulter un médecin pour établir la nécessité d'un contrôle médical régulier de la peau. Les

«La Ligue contre le cancer conseille désormais de ne plus utiliser les types de peau dans les messages de prévention.»

cer a formulé des recommandations en fonction de la saison.

L'intensité des rayons UV varie au cours de l'année – recommandations en fonction de la saison

De novembre à février

Sur le Plateau suisse, les rayons UV sont faibles et il n'est en principe pas nécessaire de se protéger. Une protection solaire est par contre absolument indispensable à la montagne pour faire du ski.

En mars–avril

Avec le printemps qui arrive, les jours qui rallongent et le soleil qui fait son retour, on a tendance à sous-estimer l'intensité du rayonnement solaire. Que les températures se radoucissent ou restent fraîches, il faut impérativement se protéger du soleil.

De mai à août

Ce sont les mois où les rayons UV sont les plus intenses. Il faut bien protéger la peau en restant à

personnes dont un parent au premier degré (père, mère, frère, sœur, enfant) est atteint d'un mélanome présentent aussi un risque personnel accru et devraient en parler à leur médecin.

Informations complémentaires

Vous trouverez du matériel d'information plus complet à la page www.liguecancer.ch/boutique.

Références

- 1 NICER. www.nicer.org. Moyennes (arrondies) pour la période 2006–2010; 2013.
- 2 International Agency for Research on Cancer (IARC). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Monograph 100D, Solar and Ultraviolet Radiation; 2012.
- 3 Parkin DM, Boyd L, Walker LC. The fraction of cancer attributable to lifestyle and environmental factors in the UK in 2010. *British Journal of Cancer*. 2011;105:77–81.
- 4 Krebs H. Etude mandatée par la Ligue suisse contre le cancer. Journée nationale du cancer de la peau – évaluation des questionnaires; 2008.
- 5 Thompson J, Scolyer R, Kefford R. Cutaneous melanoma. *The Lancet*. 2005;365:687–701.