

Le soleil est bon pour le moral, moins pour la peau

Les beaux jours qui reviennent, ne doivent pas nous faire oublier les gestes barrières. Explications.

" Le masque ne protège pas du soleil ! " Après plusieurs semaines d'enfermement, nous voilà libérés, prêts à succomber aux rayons de soleil. Mais pour les dermatologues le message est simple, les gestes barrières qui mettent, à l'abri du soleil, notre peau, doivent être encore respectés. Et, même si on n'est pas allongé sur une plage (elles ne sont pas encore toutes ouvertes) en maillot de bain. " Ce n'est pas parce que l'on est heureux de retourner dehors qu'on doit faire n'importe quoi. Surtout, qu'en restant à la maison, confinement oblige, elle a même été débarrassée de toute pollution. Alors, ne gâchons pas ce bénéfice. Et ce n'est pas, non plus, parce qu'on porte un masque qu'on ne doit pas mettre de crème sur le front et le dos des mains. Le soleil n'est pas dangereux uniquement à la plage. La protection débute à l'instant où l'on sort plus de 20 minutes ", prévient Nathalie Quiles-Tsimaratos, chef du service dermatologie à l'hôpital Saint-Joseph de Marseille. " En se prélassant dans un jardin pas deux heures, le risque d'attraper des coups de soleil est aussi important que d'aller à la plage tous les jours en fin de journée. Au même titre que le Covid-19, le soleil est donc un redoutable ennemi. En plus de nous faire rougir, il est le principal facteur des cancers cutanés. L'an dernier, la Ligue contre le cancer avait lancé une vaste campagne de sensibilisation auprès du public sur les risques solaires. " Le mélanome cutané a vu son nombre de nouveaux cas tripler entre 1980 et 2005 ", indiquait l'association ajoutant même que sa progression était de +3,4 % par an en moyenne chez l'homme sur les huit dernières années. " En 2017, on a recensé 15 404 nouveaux cas de mélanomes en France métropolitaine et 1 783 décès ", soulignait-elle.

" Les zones préférentielles des cancers de la peau se trouvent au niveau du visage, du décolleté et des bras car, ce sont les membres du corps le plus long-



Les zones préférentielles des cancers de la peau se trouvent au niveau du visage, du décolleté et des bras. / PHOTOS ADOBE STOCK

temps exposés aux rayons. " Dépistés suffisamment tôt, ce sont globalement des cancers qui ont de très bons taux de guérison. Si les techniques thérapeutiques se sont largement développées ces dernières années, un dépistage précoce est néanmoins indispensable à l'aug-

mentation des chances de survie. " Les personnes à peau claire et celles qui s'exposent au soleil de façon régulière que ce soit dans le cadre professionnel ou dans celui des loisirs, sont principalement concernées par le dépistage. Le mélanome survient dans 80 % des cas sur une

peau saine. Il se traduit par une lésion qui apparaît. Dans les autres 20 %, c'est la modification d'un naevus ou un grain de beauté que l'on a toujours eu et qui va se modifier, soit dans sa forme soit dans sa couleur. " Moins connus mais tout aussi redoutables, le carcinome spinocellulaire qui représente 15% des cancers cutanés et le carcinome basocellulaire (70% des cas) sont également " soleil dépendant ".

La crise sanitaire actuelle (et la suspension de la semaine de dépistage des cancers de la peau qui se déroule généralement au mois de mai), n'interdit pas les consultations. Les médecins ont sécurisé leur cabinet. " Si une tache ou un grain de beauté paraît suspect, n'hésitez pas. "

Le soleil n'a pas que des défauts : une exposition de la peau aux rayons solaires a également des actions anti-inflammatoires. " Nous utilisons les rayons UV pour soigner des pathologies comme le psoriasis ou l'eczéma ", précise la dermatologue. Et quand on sait combien le stress a un impact sur ces maladies cutanées, la situation actuelle a pu favoriser l'apparition de nouvelles plaques disgracieuses et dérangeantes. Mais, avant de lézarder au soleil, il suffira de doser le bénéfice-risque.

Florence COTTIN

Crèmes ou brumes solaires

L'application de produits solaires doit être renouvelée toutes les 2 heures. Quand on est clair(e) de peau et que l'on a aussi les yeux clairs, le risque est plus important de prendre des coups de soleil. Dans tous les cas, il ne faut pas négliger la crème de protection. Au départ, on conseille d'utiliser un indice important : avec l'indice 50, on aura 50 fois moins de chance d'attraper un coup de soleil. À condition d'appliquer la crème en quantité suffisante et souvent. La bonne dose : 2 mg/cm² de peau ou l'équivalent d'une balle de ping-pong. En mettre moins, c'est diminuer l'indice par deux ou trois. On peut choisir les brumes solaires plus pratiques d'utilisation. Cependant, la photostabilité n'est pas la même. Il faudra se badigeonner plus régulièrement. C'est-à-dire toutes les heures.

