



Billet santé du mois présenté par Nadège



La prévention du cancer de la peau

Le soleil et les cancers de la peau...

Les cancers de la peau sont généralement liés à une exposition excessive ou imprudente aux rayons UV (par exemple : le soleil). Les dommages à la peau causés par le soleil sont permanents. Bien que le coup de soleil disparaisse, les changements à l'intérieur de la peau persistent. Chaque période consécutive d'exposition prolongée rajoute des dommages et épuise notre « capital soleil ».

Néanmoins, une exposition limitée au soleil est bonne pour la santé tant au niveau moral que physique. Les rayons UVB **stimulent la production de vitamine D₃** qui est importante pour la santé, la croissance et la solidité des os. Une petite dose d'exposition au soleil chaque jour est suffisante.

Quelques chiffres¹:

Chaque année, on recense environ 24.000 nouveaux cas de cancer de la peau en Belgique (un chiffre qui se multiplie par deux tous les dix ans). Et l'on dénombre entre 500 et 800 décès par an.

Comment détecter un mélanome ?

Un type de cancer cutané nécessite une attention accrue : le mélanome.

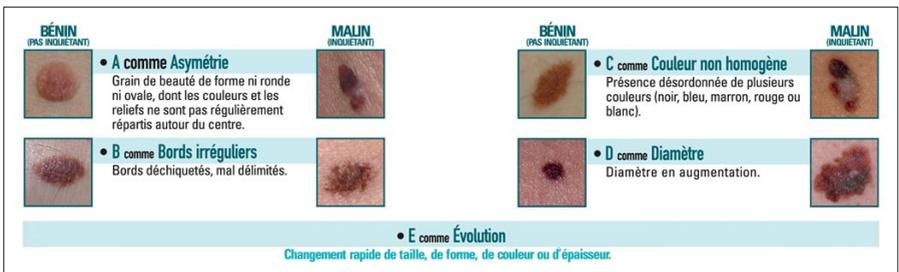
Les lésions cancéreuses cutanées apparaissent plus souvent sur les zones exposées au soleil, le plus fréquemment au niveau de la tête, du cou, du dos et des jambes.

¹ http://www.chu.ulg.ac.be/jcms/c_8928738/le-cancer-de-la-peau-protégez-les-enfants

Vous êtes particulièrement à risque de développer un mélanome si :

- Vous avez une peau claire ou êtes sujet aux coups de soleil.
- Vous avez eu des coups de soleils durant votre enfance ou fréquemment à l'âge adulte.
- Vous avez passé beaucoup de temps au soleil (travail ou loisir).
- Vous avez utilisé des bancs solaires : les personnes qui les utilisent régulièrement ont 74% de risque supplémentaire de développer un mélanome.
- Vous avez plus de 50 grains de beauté sur tout le corps.
- Il y a eu des cas de cancer de la peau dans votre famille.

Le mélanome est visible ; il est donc aisé d'inspecter votre peau régulièrement pour détecter le moindre changement. Si vous notez une lésion suspecte, il est vital que vous la fassiez examiner par un dermatologue, le plus vite possible. Si vous vous identifiez comme personne à risque de cancer de la peau, vous devriez inspecter votre peau une fois par mois, en plus des dépistages annuels chez un dermatologue.



Comment éviter le mélanome ?

Le cancer de la peau est un des plus évitables. Il peut être vu et donc diagnostiqué tôt. Un changement de comportement au soleil, facteur de risque majeur, peut en réduire le risque.

- Portez des vêtements protecteurs, un chapeau et des lunettes de soleil.
- En été, évitez le soleil entre 11h et 15h.
- Recherchez l'ombre : protégez-vous-même à l'ombre car un coup de soleil est possible.
- Appliquez régulièrement des crèmes solaires : elles doivent avoir un indice de protection élevé. Une fois appliquées, elles n'agissent qu'après 30 minutes et pour 2 heures maximum.
- Contrôlez l'indice UV dans le journal ou le site web de l'IRM :
A partir des indices UV 6 et 7, il faut faire très attention. Ce conseil est valable pour tout le monde, mais surtout pour les enfants et les adultes à la peau claire.
Un indice UV égal ou supérieur à 8 est très élevé et demande donc une protection maximale.

Il est essentiel de protéger les enfants car une exposition exagérée durant l'enfance augmente à vie le risque de mélanome. Évitez d'exposer les bébés de moins d'un an au soleil.

Pour plus d'informations :

<http://www.cancer.be>
www.euromelanoma.org
www.meteo.be (site web de l'IRM)

Contacts :

dsp.promotionsante@province.namur.be
cellule.observation@province.namur.be
anastasia@province.namur.be