

# Semaine nationale de la Prudence au soleil



**D**u 8 au 14 juin se déroule la Semaine nationale de prudence au soleil de l'Association canadienne de dermatologie.

Pour cette 21<sup>e</sup> édition, les dermatologues veulent attirer votre attention sur le mélanome, le type de cancer de la peau le plus dangereux.

Heureusement, le cancer de la peau est facile à éviter. Le moyen : protégez-vous dans les règles de l'art.

Vous ne connaissez pas l'Association canadienne de dermatologie (ACD)? Elle représente les dermatologues du Canada, leur offre de la formation,

appuie les patients et fait la promotion de la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Vous suivez peut-être déjà certaines de leurs recommandations, par exemple, en vous procurant un contenant d'écran solaire où le sigle de l'ACD est apposé. Regardez bien!



Les dermatologues  
VOS **spécialistes** de la PEAU  
Association canadienne de dermatologie  
Canadian Dermatology Association

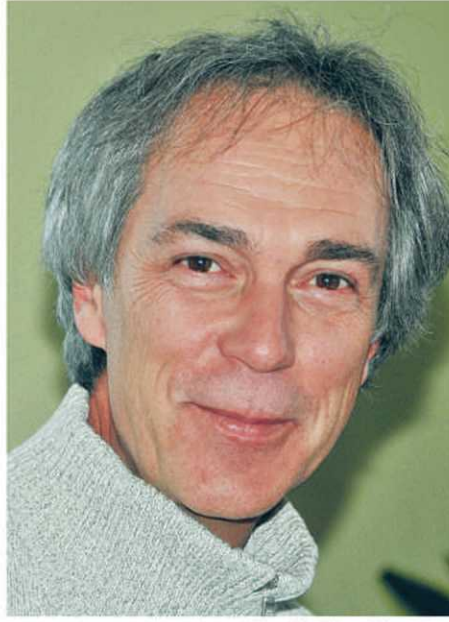


**A**u Canada, le risque d'être atteint d'un mélanome au cours d'une vie est présentement de 1 sur 74 chez les hommes et de 1 sur 90 chez les femmes. À titre de comparaison, ce risque était de 1 sur 1500 dans les années 1930. Et la situation continuera de se détériorer, puisque l'incidence du mélanome augmente en moyenne de 1,6 % par année chez les hommes et de 1,0 % par année chez les femmes.

Quoique les cas de cancers cutanés et aussi ceux d'autres maladies de peau comme l'eczéma et le psoriasis ne cessent aussi de croître, les effectifs en dermatologie au Canada connaissent une baisse rapide, car le nombre de départs à la retraite chez les dermatologues dépasse de loin le nombre de nouveaux dermatologues en formation. « Nous sommes déjà en pénurie, indique le Dr Yves Poulin, président élu de l'Association canadienne de dermatologie (ACD). Le Canada compte moins de 650 dermatologues pour une population de plus de 30 millions de personnes, soit un ratio d'à peine 1,9 spécialiste pour 100 000 habitants. Ce ratio est deux fois plus élevé aux États-Unis et jusqu'à quatre fois plus élevé en Europe. »

Il ajoute que la moyenne d'âge des dermatologues est de 55 ans au Canada. « D'ici 10 ans, environ 20 % des membres de notre profession auront pris leur retraite. »

Au Québec, la situation est tout aussi préoccupante. « Sur les 180 dermatologues québécois, 81 ont plus de 55 ans, 56 ont plus de 60 et 31 ont plus de 65 ans, explique le Dr Ari Demirjian



Le Dr Yves Poulin, président élu de l'Association canadienne de dermatologie (ACD)



Le Dr Ari Demirjian, de l'Association des dermatologues du Québec

de l'Association des dermatologues du Québec. Quand on sait qu'il faut quatre à cinq ans pour former un médecin et plus de cinq années additionnelles pour compléter la formation de spécialiste en dermatologie, il faudra plusieurs années avant de compenser tous les départs à la retraite. »

#### Beaucoup d'appelés, mais peu d'élus

Selon le Dr Poulin, le problème n'est pas attribuable à une baisse des admissions dans les écoles de médecine, puisque celles-ci ont augmenté de 30 % l'an dernier. « La principale cause est plutôt le manque de postes de résidents dans les

hôpitaux, déplore-t-il. Actuellement, pour chaque poste de résident affiché, on dénombre plus d'une dizaine d'applications. C'est le gouvernement qui détermine le pourcentage d'étudiants qui vont en médecine générale par rapport à ceux qui peuvent se diriger vers une spécialisation. Sur 200 finissants, à peine 39 accèdent aux spécialités. »

Pour compenser son manque d'effectifs, l'ACD multiplie les efforts d'éducation et de sensibilisation tant auprès des médecins généralistes qu'auprès du grand public. Chaque année, depuis 1988, l'Association organise la Semaine de prudence au soleil. Cette campagne annuelle vise à sensibiliser les Canadiens aux dangers de l'exposition excessive au soleil, dans le but de freiner l'incidence croissante du cancer de la peau au pays. Grâce à des outils comme l'auto-examen de dépistage du cancer de la peau, l'ACD a permis à bien des gens de déceler la présence d'un mélanome de façon précoce.

#### Le danger des cliniques d'esthétique

Le Dr Yves Poulin tient par ailleurs à mettre la population en garde contre les risques associés à l'utilisation du laser par des techniciens non qualifiés pour certaines interventions esthétiques comme l'épilation. « Plusieurs patients viennent consulter un dermatologue après avoir subi des brûlures et des lésions causées par une utilisation inadéquate de ces appareils », prévient-il. Il s'agit d'une source de danger potentiel. Le personnel qui manipule cet équipement dans les cliniques d'esthétique n'est pas formé pour réagir en cas de problèmes. Ces équipements devraient être restreints à l'usage de ceux qui ont une formation adéquate sur la prise en charge des éventuelles complications. Ce sont des lasers médicaux. »

## Le cancer de la peau : faits, causes et facteurs de risques

**L**e soleil est de retour depuis peu, plusieurs d'entre nous en profitent. Après ces longs mois d'hiver, quel plaisir de sentir la chaleur de ses chauds rayons ! Mais attention, ce petit plaisir pourrait vous réserver plus tard une mauvaise surprise. En effet, le soleil est à lui seul responsable de 90 % des cas de cancer de la peau.



Cette année, au Canada seulement, près de 5000 personnes recevront un diagnostic de mélanome. Le nombre de personnes atteintes d'un cancer de la peau a plus que doublé ces 10 dernières années. Cette augmentation est probablement attribuable à l'amincissement de la couche d'ozone qui laisse passer maintenant de 5 à 10 % plus de rayons UVB.

Le cancer de la peau est pourtant le type de cancer le plus facile à prévenir. Comment ? Tout simplement en évitant de vous exposer au soleil de façon excessive ou sans protection.

Mais le cancer n'est pas le seul effet nocif du soleil. En voici quelques-uns facilement observables :

- Le vieillissement prématuré de la peau : les rayons UV pénètrent profondément dans la peau et freinent le renouvellement naturel de la peau. Le bronzage diminue avec le temps, mais les dommages resteront. On peut observer cet effet sur certaines personnes dont le teint est plus foncé. Des traces de décoloration apparaissent parfois sur leur visage et sur leurs mains.
- L'affaiblissement du système immunitaire : le corps a plus de difficulté à se défendre contre les infections. C'est pour cette raison que certaines personnes développent un feu sauvage après avoir pris du soleil.
- La dégradation de la vue : les rayons UV pénètrent aussi dans les yeux et peuvent causer certaines formes de cataracte.

#### Qui est à risque ?

Personne n'est à l'abri d'un cancer de la peau. Par contre, le risque est plus élevé chez certaines personnes.

#### Vous êtes plus à risque si vous avez :

- Une peau claire et sensible au soleil, qui brûle au lieu de bronzer, des taches de rousseur et les cheveux roux ou blonds;
- Beaucoup de grains de beauté (plus d'une cinquantaine), ou si certains sont de grande taille, de forme ou de couleur inhabituelles;
- Déjà eu un mélanome ou des proches parents ont déjà eu un mélanome;
- Eu une exposition excessive aux UV du soleil;
- L'habitude de fréquenter les salons de bronzage;
- Eu des coups de soleil graves au cours de votre vie.

Ces personnes doivent donc bien se protéger du soleil. Ces personnes seulement ?

#### Petite histoire du bronzage

Cela vous surprendra peut-être, mais le bronzage est une mode relativement récente.

En effet, il y a quelques siècles, il n'était pas bien vu d'avoir un teint hâlé puisqu'il était synonyme de travail en plein air (paysans, militaires, etc.). Les aristocrates entretenaient donc leur blancheur (sous l'ombrelle, les voilettes et les longs gants) afin de démontrer leur rang.

Puis, autour des années 1930, le courant s'inverse. Le bronzage devient le privilège des gens qui ont les moyens de se payer des vacances au bord de la mer. Ce phénomène survient aussi dans les mêmes années que l'apparition du premier maillot de bain deux pièces (1932). Le corps est ainsi plus exposé au soleil. N'oublions pas que quelques années auparavant, les femmes portaient corset et pantalon bouffant à la plage.

Le bruit court que Coco Chanel serait l'instigatrice de la mode des peaux bronzées, dans les années 1920. Elle aurait accidentellement bronzé lors de vacances en mer du Nord et d'autres femmes l'auraient par la suite imité.



Gabrielle (Coco) Chanel en 1909

# Le mélanome et les autres cancers de la peau

LE LUNDI 8 JUIN 2009

Semaine nationale de la Prudence au soleil

3



**D**epuis les 10 dernières années, le nombre de cancers de la peau a presque doublé au Canada. Il représente maintenant la forme de cancer la plus fréquente. Et ce, même s'il fait partie des cancers évitables.

Il existe trois types principaux de cancers de la peau. Cette année, l'Association canadienne de dermatologie met l'accent sur le mélanome, le plus dangereux de tous les cancers de la peau. En revanche, d'autres types de cancer de la peau mériteraient tout autant d'attention.

## Comment se forme une tumeur ?

Dans 90% des cas, le soleil est le seul responsable du développement d'un cancer de la peau. Les rayons UVB du soleil, plus précisément. Ce sont eux qui causent le plus de dommages. Ils abîment l'ADN des cellules de la peau.

Inutile de chercher une tumeur après un coup de soleil, elle peut prendre plusieurs mois, voire des dizaines d'années avant d'apparaître.

Le mélanome est le plus dangereux, mais heureusement, le plus rare des cancers de la peau. En l'identifiant rapidement, il sera plus facile de le traiter et le risque de récurrence sera beaucoup moins élevé. Il est donc important de faire un auto-examen de la peau régulièrement.

Vous trouverez plus loin dans ce cahier un guide complet pour faire son auto-examen et reconnaître le mélanome.

## Les autres cancers de la peau

Le carcinome basocellulaire est le cancer de la peau le moins dangereux (ouf!), mais le plus courant (!).

Il peut prendre plusieurs formes :

- Une petite bosse ferme, de couleur chair ou légèrement rougeâtre, prenant un aspect perlé. Elle peut contenir de petits vaisseaux sanguins en surface qui la teinte de rouge.



- Une lésion ou petite excroissance qui saigne, forme une croûte et réapparaît. Toute lésion ayant cet aspect et qui ne guérit pas en quatre semaines devrait être examinée par votre dermatologue.

- Une petite plaque rouge, sèche, avec des squames. On la retrouve le plus souvent au torse ou aux membres.

Le cancer spino-cellulaire ou épidermoïde doit être traité rapidement puisque cette tumeur peut endommager les tissus près du cancer et se répandre ailleurs dans le corps. Parfois, quelques semaines suffisent pour que le cancer s'étende.

Il prend la forme d'une peau épaisse et rougie, de bosses ou d'excroissances semblables à des verrues. Ils peuvent aussi se présenter sous forme de plaie ou de croûte sur la peau.

Les kératoses actiniques ne sont pas réellement un cancer de la peau, mais ces lésions (aussi provoquées par une trop grande exposition au soleil) peuvent se transformer en cancer spino-cellulaire. Ce sont des taches rougeâtres, rugueuses et écailleuses qui entraînent souvent des démangeaisons ou une sensation de brûlure.

Si vous constatez l'apparition d'une de ces formes de lésion sur votre peau ou si vous avez des doutes, n'hésitez pas à voir un médecin.

## UVA et UVB : la différence

**Les UVA :** ils sont moins puissants que les UVB, mais pénètrent plus profondément dans la peau. Ce sont ces rayons qui favorisent le vieillissement prématuré de la peau et le déclenchement d'allergies au soleil. Ils abaissent aussi le système immunitaire (d'où l'apparition de feux sauvages chez certains) et aide les UVB à développer les cellules cancéreuses.

**Les UVB :** Ils causent de grands dommages. Ils sont responsables des coups de soleil et surtout des mutations génétiques des cellules de l'épiderme, donc du cancer de la peau.

Avant de lui faire voir le soleil, faites-lui voir un dermatologue.

Si détectés à temps, 90 % des cancers de la peau peuvent être guéris. La prévention est essentielle : montrez régulièrement votre peau à votre dermatologue et protégez-vous pendant l'exposition au soleil.



La Roche-Posay est partenaire de plus de 25 000 dermatologues dans le monde et au Canada afin de les accompagner dans la prévention et la détection précoce du cancer de la peau. Pionnier dans la protection solaire, La Roche-Posay est le premier laboratoire à avoir introduit Mexoryl®SX et Mexoryl®XL dans son produit solaire **ANTHELIOS XL** qui offre une protection photostable à large spectre contre les rayons UVA et UVB.

Notre engagement en dermatologie et notre expertise en filtration solaire nous ont permis de créer **ANTHELIOS XL** LE PRODUIT DE PROTECTION SOLAIRE N° 1 VENDU DANS LES PHARMACIES CANADIENNES\*.

Pour en savoir plus, consultez votre dermatologue ou bien rendez vous sur [www.laroche-posay.ca](http://www.laroche-posay.ca)  
LA ROCHE-POSAY. L'EXIGENCE DERMATOLOGIQUE.

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

1810367

\*Source: AC Nielsen, Avril 2009, Anthelios XL, FPS 40 100 ml seulement



L'idée n'est pas de vous garder prisonniers de la maison. Mais, pour profiter du beau temps en toute quiétude, ces quelques conseils pourraient vous être utiles.

L'heure, l'ombre, les vêtements et la crème; les recommandations de l'Association canadienne de dermatologie pourraient se résumer en ces quelques mots. Mais certains groupes d'âge et les personnes à plus haut risque doivent prendre de bonnes habitudes afin de prévenir coups de soleil, vieillissement prématuré et cancers de la peau.

#### POUR TOUS

Toute personne qui s'expose (même un court moment) au soleil devrait appliquer un écran solaire de FPS 30 ou plus sur sa peau et aux lèvres. Il importe aussi de connaître les deux protagonistes de l'histoire: votre peau et le soleil.

#### Connaître sa peau

Vos cheveux sont blonds ou roux et votre peau est claire et brûle facilement au soleil? Savez-vous que, pour vous, le risque de développer un cancer de la peau est très élevé? Vous devez faire très attention lorsque vous vous exposez au soleil.

Votre peau est plus foncée, voire brune ou noire. Ne vous méprenez pas en pensant que le cancer de la peau ne peut pas vous atteindre. Les risques sont moindres que pour les peaux claires, mais il est toujours présent.

#### Connaître le soleil

Une journée, l'intensité des rayons ultraviolets (UV) est extrême. Le lendemain, l'indice UV est modéré. Oui, durant plusieurs jours de l'été le soleil brûle plus rapidement la peau que d'autres. En consultant les prévisions (sur le site Internet d'Environnement Canada ou sur les ondes de Météo Média), vous serez en mesure de prendre des moyens plus adéquats pour vous protéger lors de ces journées.

Le soleil est à son plus fort vers le milieu de la journée. Il est recommandé d'éviter de vous exposer au soleil entre 11 h et 16 h. Si vous ne pouvez pas vous mettre à l'ombre, mettez toutes les chances de votre côté en portant des vêtements longs, un chapeau à large bord et des verres fumés. Sans oublier de mettre de l'écran solaire évidemment.

Journée nuageuse? Peut-être, mais une grande partie des rayons UV produits par le soleil traverse le couvert nuageux. Méfiez-vous!

#### LES BÉBÉS

La peau des bébés est plus sensible que celle des adultes. Elle est plus mince et leur système de protection cutanée commence tout juste à se développer. Une courte exposition au soleil peut provoquer un coup de soleil et un coup de soleil chez un bébé, ce n'est pas que douloureux. Il endommagera la peau et risquera d'entraîner de la déshydratation et de la fièvre.

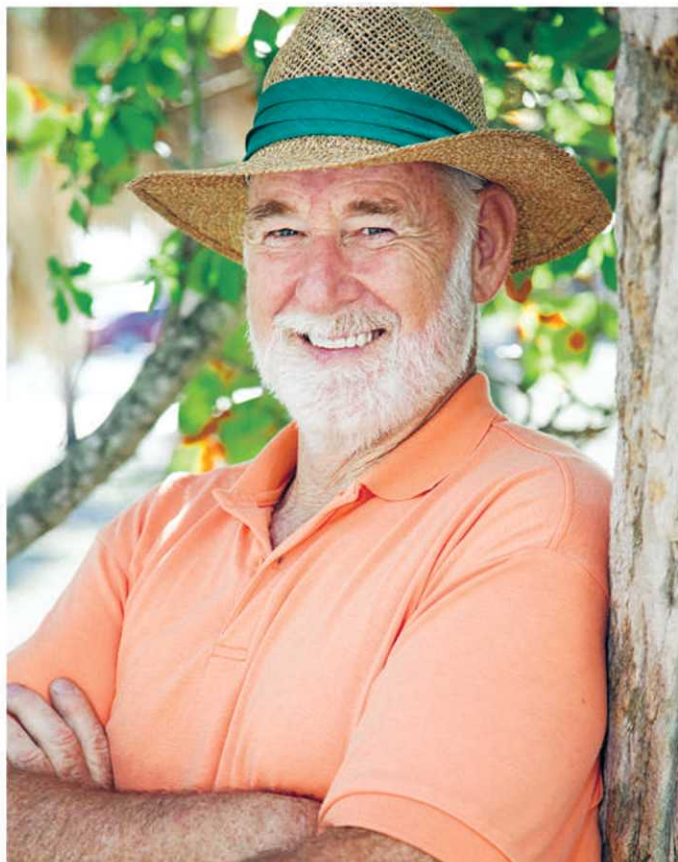
#### Voici quelques bonnes habitudes à adopter:

- Gardez en tout temps les tout-petits à l'ombre d'un parasol, sous la capote de la poussette ou dans un endroit bien ombragé.
- Profitez de la période 11 à 16 heures pour effectuer des tâches à l'intérieur.
- Vous aimez les promenades? L'idéal pour les longues balades sera tôt le matin ou en fin d'après-midi, au moment où le soleil est moins fort.
- Les petites robes soleil et autres habits d'été de bébés sont bien jolis, mais ne cachent pas beaucoup la peau si fragile. Préférez les vêtements longs, amples et légers, sans oublier le mignon chapeau.
- Si nécessaire, vous pouvez appliquer une crème solaire pour enfant. Bébé se frotte les yeux? Ne vous inquiétez pas, les écrans solaires ne sont pas dangereux pour les yeux. Les yeux picoteront peut-être un peu, mais rassurez-vous, ça ne durera pas.
- Si par malchance, votre bébé attrape un coup de soleil, communiquez avec votre service de santé. Si le coup de soleil est important, n'hésitez pas, rendez-vous à l'urgence.

#### LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

C'est le groupe qui passe le plus de temps dehors et donc, le plus exposé au soleil. Il est hors de question qu'on les en empêche, mais en leur donnant quelques trucs, vous contribuerez à prévenir le cancer de la peau à l'âge adulte. De bonnes habitudes qu'ils pourront garder toute leur vie.

- Difficile de garder des enfants à l'ombre pendant cinq heures d'affilée (de 11 h à 16 h). Tous les parents le diront. Il est par contre possible d'éviter l'exposition au soleil entre 12 h et 14 h. Profitez-en pour pique-niquer et faire des activités avec les plus petits à l'ombre (dessin sous le parasol, lecture sous un arbre ou jouer dans un bac à sable protégé par l'ombre de la maison).
- Apprenez aux enfants le test de l'ombre: si je suis au soleil et que mon ombre est plus courte que moi, ou si je ne la vois pas, il faut me cacher du soleil. Montrez-leur aussi les zones d'ombre où ils seront à l'abri du soleil.
- Pour votre enfant qui se transforme en petit poisson l'été, gardez à portée de main un chapeau à large bord et un chandail qu'il pourra porter, même dans l'eau. L'eau réfléchit 85% des rayons UVB. L'enfant se trouve ainsi beaucoup plus exposé. N'oubliez pas de réappliquer un écran solaire dès la sortie de la baignade.
- Appliquez un écran solaire à large spectre d'un FPS de 30 ou plus toutes les deux heures et après la baignade. Pensez aussi au baume à lèvres avec protection solaire.



- L'écran solaire, c'est bien, mais pas assez. Pour bien protéger votre enfant lorsqu'il est au soleil, il faut choisir des vêtements qui cachent la plus grande partie du corps et un chapeau avec un large bord. Les lunettes soleil, en plus d'être un accessoire à la mode, protégeront les yeux. Ceux-ci peuvent aussi être affectés par le soleil.
- Collaborez avec votre garderie pour vous assurer que votre enfant est bien protégé du soleil (y laisser un contenant d'écran solaire, vérifier les zones d'ombre dans la cour extérieure et les heures de sortie, etc.).

#### LES AÎNÉS

Vous avez 60 ans ou plus? À 20 ans, vous ne saviez pas que le soleil pouvait être nocif. Si vous vous êtes exposés souvent et longtemps au soleil à cette époque, les risques que vous développiez un cancer de la peau dans les prochaines années sont grands. Il n'est jamais trop tard pour protéger sa peau du soleil. En la protégeant maintenant, vous pouvez retarder l'apparition d'un cancer de la peau.

#### LES SPORTIFS ET LES SPECTATEURS

Vous pratiquez un sport extérieur? Vous assistez aux performances de vos athlètes préférés ou à un spectacle en plein air? Prenez garde au soleil! C'est facile de l'oublier, surtout quand notre attention est concentrée sur une prestation intéressante. Prenez donc vos précautions avant de partir et à votre arrivée.

Si vous prévoyez passer quelques heures à l'extérieur, surtout entre 11 h et 16 h, et que vous ne pensez pas trouver abri ou ombre naturelle, voici quelques objets que vous devriez apporter: un parasol ou une petite tente, une chemise à manches longues, un chapeau à large bord, des verres fumés et, vous l'aurez deviné, votre écran solaire (idéalement hydrofuge, à cause de la transpiration).



# La prévention à tout âge et en tout temps



Plusieurs personnes se sentent protégées en portant une casquette. Malheureusement, elle ne cache pas les oreilles ni la nuque qui sont des parties du corps plutôt sensibles au soleil.

#### LES TRAVAILLEURS EN PLEIN AIR

Beaucoup de personnes travaillent à l'extérieur l'été: les sauveteurs, les agriculteurs, les moniteurs de camp de vacances, ceux qui travaillent dans la construction, pour ne nommer que ceux-là. Ces gens passent des journées entières au soleil. Il est donc important pour eux de suivre à la lettre les recommandations émises spécialement pour eux par l'Association canadienne de dermatologie.

- L'ombre: s'y abriter le plus souvent possible. Profiter des pauses pour s'y réfugier.
- Les vêtements: préférer les chemises à manches longues, dont le tissu (assez épais) fera barrière aux rayons du soleil. Porter un chapeau à large bord ou attacher un rabat à l'arrière du casque de protection. Protégez vos yeux avec des verres fumés.
- L'écran solaire: de FPS 30 ou plus à large spectre (protège contre les rayons UVA et UVB). L'appliquer sur toutes les régions du corps exposées au moins 30 minutes avant de travailler et à l'heure de la pause.

Profitez de l'été... bien protégé!

L'engagement  
Vichy :

La qualité des  
filtres solaires est  
plus importante  
que le FPS<sup>†</sup>.



## CAPITAL • SOLEIL

PROTECTION PHOTOSTABLE AU MEXORYL® XL\*

La peau, même la plus sensible,  
est parfaitement protégée  
des rayons UVA et UVB.



ASSOCIATION EXCLUSIVE  
MEXORYL® XL + EAU THERMALE DE VICHY

Filtres UVA et UVB à large spectre. Système filtrant photostable.  
Testé sur peau sensible sous contrôle dermatologique.



## La protection solaire démystifiée

### Mythe n° 1

Tous les écrans solaires se valent.

**Faux.** Puisque certaines protections ne filtrent que partiellement les différents rayons UV, le choix et la combinaison des filtres sont extrêmement importants. Le FPS indique principalement le niveau de protection contre les UVB. Choisissez une protection photostable anti-UVA et anti-UVB.

### Mythe n° 2

Les dommages du soleil sont temporaires,  
car la peau guérit d'elle-même.

**Faux.** Bien que la peau cicatrise rapidement, les dommages causés par les UVA et les UVB demeurent et s'accumulent à chaque exposition au soleil. Les problèmes surviennent au fur et à mesure que le capital soleil de la peau se détériore.

### Mythe n° 3

Plus l'indice de protection est élevé, moins il est nécessaire  
de réappliquer l'écran solaire.

**Faux.** La protection solaire peut diminuer après la baignade, le séchage à la serviette ou après avoir transpiré. C'est pourquoi il est recommandé de réappliquer la protection toutes les deux heures ou de porter une protection photostable, résistante à l'eau et à la transpiration.

LA SANTÉ EST BELLE  
VICHY  
LABORATOIRES

# Les Canadiens ont des comportements surprenants face à la protection solaire

**S**elon une étude\* mandatée par L'Oréal Canada, «Sun Protection Usage and Attitude Survey 2008», auprès de 2500 hommes et 2500 femmes âgés de 14 à 74 ans, les Canadiens sont indisciplinés lorsqu'ils s'exposent au soleil. Jean-François Cagné, directeur du Département des Études de L'Oréal Canada commente cette étude :

## Quels facteurs ont incité L'Oréal à entreprendre sa récente étude sur les attitudes des consommateurs canadiens envers les écrans solaires et leur utilisation ?

En tant que chef de file du marché de la protection solaire, nous avons la responsabilité de suivre de près l'attitude de la population envers les écrans solaires et leur utilisation. Nous effectuons régulièrement ce type d'étude et cela nous permet de communiquer de façon efficace avec les consommateurs.

## Quelles sont les principales conclusions de l'étude de L'Oréal qui devraient intéresser le public ?

- L'utilisation d'écran solaire ne fait vraiment pas partie des habitudes de la population.
- Lorsque les consommateurs s'exposent au soleil durant l'été ou en vacances, une proportion importante d'entre eux (43 %) applique un écran solaire uniquement lorsque cela semble nécessaire, c'est-à-dire quand le soleil est particulièrement fort.

- Il pourrait être nécessaire de formuler des directives en matière d'application.
- Même si 76 % des gens appliquent un écran solaire avant d'aller à l'extérieur, près de la moitié d'entre eux (46 %) affirment le faire immédiatement avant de sortir (moins de 5 minutes avant).
- En matière de nouvelle application, plusieurs personnes (38 %) appliquent le produit une seule fois (46 % renouvellent l'application au bout d'une à trois heures).
- Le renouvellement de l'application après la baignade est relativement élevé, mais 55 % des utilisateurs affirment ne pas appliquer de nouvel écran solaire s'ils ont transpiré.
- Le degré de sensibilisation aux rayons UVA et UVB est élevé, mais la majorité des gens pensent que le FPS les protège contre les deux types de rayons UV (ce qui est faux).
- 88 % des utilisateurs connaissent les rayons UVA et 82 % connaissent les rayons UVB.
- Environ la moitié des utilisateurs sensibilisés pensent que les deux types de rayons sont associés au cancer de la peau, causent un vieillissement prématuré de la peau (davantage attribuable aux UVA) et causent des brûlures (également plus attribuables aux UVA). Environ un tiers d'entre eux, toutefois, ignoraient les attributs des rayons UVA et des rayons UVB.
- La plupart (55 %) percevaient les deux types de rayons comme également nocifs et 62 % pensaient que le niveau de FPS indiquait la protection contre les deux types de rayons.

## Terminologie en matière de protection solaire, filtres et ingrédients

- 14 % des utilisateurs avaient déjà entendu le terme « photostabilité ».
- Parmi ceux qui le connaissaient, 53 % pensaient qu'il faisait référence à la stabilité du produit: ne se décompose pas au soleil, capacité à demeurer chimiquement stable et résistance lorsqu'exposé au soleil.

## Pour les non-utilisateurs, les éléments d'éducation diffèrent en fonction du profil démographique...

- Les hommes n'y croient pas : ils ont tendance à penser que le soleil est plus nocif pour les enfants, que les dangers de l'exposition au soleil sont exagérés, qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser un écran solaire lorsque le temps est couvert ou si la peau est déjà bronzée.
- Les Québécois ne perçoivent pas le besoin : ils ont plutôt tendance à croire qu'il n'y a pas de danger s'ils sont bien protégés, ou qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser un écran solaire lorsque le temps est couvert.
- Les non-utilisateurs plus âgés (de 45 à 74 ans) font de la prévention: ils sont plus sensibilisés aux dangers et essaient de ne pas s'exposer au soleil entre 11 heures et 15 heures.
- Les non-utilisateurs plus jeunes (de 14 à 24 ans) adorent le soleil: ils aiment s'exposer au soleil même si cela comporte des dangers, ils croient que la protection solaire n'est pas nécessaire par temps couvert (ou en hiver pour le groupe de 14 à 17 ans), ils sont plus enclins à croire qu'un coup de soleil accélère le bronzage et affirment qu'il est important pour eux d'être bronzés.

\* Source: étude Usage et attitude commandée par L'Oréal Canada en 2008 auprès de 2500 femmes et 2500 hommes âgés entre 14 et 74 ans.

## Tous les filtres solaires ne sont pas équivalents !

**T**out comme les rayons UVA et UVB n'agissent pas de la même façon, les filtres solaires ne s'équivalent pas. Martin Josso, du Laboratoire de Développement Solaire International de L'Oréal, démystifie les différents filtres offerts sur le marché.

### 1. En général, la stabilité des écrans solaires constitue-t-elle un problème important ?

Tout d'abord, la stabilité et la photostabilité sont deux concepts différents.

Les filtres UV sont des molécules stables dans la majorité des conditions et ne se dégradent pas dans le produit, même après plusieurs années.

Toutefois, certains filtres UV ne sont pas stables une fois qu'ils ont été appliqués sur la peau et soumis aux rayons UV. Ils commencent à se décomposer et n'absorbent plus les rayons UV.

### 2. Lorsqu'un écran solaire devient instable, en quoi cela nuit-il à son rendement ?

Aujourd'hui, les filtres UVA les plus couramment utilisés au sein de l'industrie sont photo-instables. Ils commencent à se dégrader dès qu'ils sont exposés à la lumière et, selon l'intensité lumineuse et la quantité de produit appliqué sur

la peau, il n'en reste à peu près plus au bout d'une heure ou deux.

L'utilisateur ne sera sans doute pas plus exposé aux brûlures (causées principalement par les rayons UVB) mais le niveau de protection de l'écran solaire contre les UVA sera considérablement réduit.

### 3. Expliquez comment les travaux de L'Oréal Recherche ont permis d'améliorer la stabilité de ses écrans solaires.

Quand L'Oréal a commencé à travailler sur la question de la photostabilité, presque tous les écrans solaires sur le marché étaient photo-instables.

Nous avons mis au point et breveté une technique permettant de photostabiliser l'avobenzène, en l'associant au filtre UVB octocrylène.

Nous avons également conçu des écrans solaires UVA qui sont intrinsèquement photostables, le Mexoryl SX et le Mexoryl XL.

### 4. Avez-vous autre chose à ajouter ?

Maintenant que nous pouvons offrir une protection solaire optimale, photostable et couvrant l'ensemble du spectre UV, notre prochain domaine de recherche visera la texture.

Nous développons des molécules qui peuvent augmenter l'efficacité des filtres UV. Cela permettra de réduire la

quantité de filtres UV utilisée tout en maintenant le niveau de protection contre les rayons UV.

Nous pouvons garantir une efficacité maximale avec une quantité minimale de filtres UV. Cela nous offre davantage de flexibilité dans la formulation de nos produits et nous permet d'améliorer leur élégance cosmétique.

Cela est très important puisque, comme l'affirment la plupart des dermatologues, beaucoup de gens n'appliquent pas la quantité adéquate d'écran solaire si sa texture ne leur plaît pas.

### Voici les filtres solaires à rechercher :

- Dioxyde de titane
- Mexoryl® XL
- Mexoryl® SX
- Octocrylène
- Parsol 1789

## L'Oréal contribue à démontrer l'importance d'une bonne protection solaire

**L**e leader de l'industrie cosmétique investit son savoir et son énergie depuis cent ans dans les produits cosmétiques. Parmi ses marques on retrouve certains des produits solaires les plus efficaces au monde. Voici comment trois d'entre elles contribuent à éduquer les canadiens sur l'importance d'une bonne protection solaire.

### Ombrelle

Lancée en 1990 grâce à une étroite collaboration avec des dermatologues canadiens, la marque Ombrelle s'engage à offrir la technologie la plus avancée en matière de protection solaire.

L'éducation a toujours été une priorité pour Ombrelle. Elle s'implique activement à informer la population de l'importance de la protection solaire. En 1998, Ombrelle a créé un programme éducatif nommé Mission UV. L'objectif du programme est de sensibiliser les enfants aux dommages causés par les rayons UV et de promouvoir de saines habitudes face à l'exposition solaire. Mission UV confirme le souhait d'Ombrelle de concrètement contribuer à la santé et au bien-être de toute la population.

De plus, Ombrelle se distingue quant à son engagement à parrainer plusieurs événements de sensibilisation solaire organisés par les dermatologues et pharmaciens, en plus d'être un fier commanditaire de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ).

Ombrelle est la marque n°1 la plus recommandée par les dermatologues\* et pharmaciens canadiens\*\*.



### La Roche-Posay

Établie en France depuis 1975, La Roche-Posay est la marque n°1 recommandée par les dermatologues au Canada\*\*\*. La Roche-Posay offre une gamme complète de formules innovatrices et textures confortables répondant à une exigence dermatologique qui convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

La Roche-Posay est la première marque à démontrer l'importance d'une protection UVA/UVB accrue pour la prévention du photovieillissement et des photodermatoses. Par conséquent, La Roche-Posay s'est liée avec plus de 25 000 dermatologues au Canada et à travers le monde, afin d'éduquer les consommateurs sur les conséquences et les dommages causés par le soleil ainsi que l'incidence en hausse des cancers de la peau.

La Roche-Posay fournit du matériel d'éducation et de prévention aux dermatologues et leur offre un module d'enseignement médical continu, afin de les aider à diagnostiquer les mélanomes avec une meilleure précision. Pour La Roche-Posay, l'engagement envers la prévention des dommages causés par le soleil n'est pas uniquement une mission; c'est devenu une obligation morale.

### Vichy Laboratoires

Avec plus de 75 ans d'expertise dans les soins de la peau, Vichy Laboratoires est intimement lié à la science d'une peau saine. L'éducation du public sur les potentiels dangers du soleil et les comportements à adopter face à celui-ci en sont quelques exemples.

Cette mission de santé publique a conduit à la création mondiale des Centres des soins de la peau, permettant d'amener des dermatologues et des experts Vichy dans de nombreuses communautés locales. Un des objectifs étant de motiver les consommateurs à mieux se protéger et à adopter des comportements plus responsables face au soleil. Dans cet esprit, en 2009, Vichy Canada s'associe avec fierté à l'association Opération Enfant Soleil dans le but de conscientiser les gens sur l'importance de bien protéger la peau des enfants des rayons du soleil. Ainsi, Vichy versera une donation pour chaque unité de Capital Soleil Enfants vendue.

Vichy Canada demeure un fort partenaire des dermatologues canadiens, en leur fournissant, entre autres, des échantillons de crème solaire pour leurs patients ainsi que de l'information sur ce qui fait une bonne protection solaire.

\* Sondage auprès des dermatologues canadiens par IFOP/Canada étude de marché en février 2008, mandaté par L'Oréal Canada

\*\* Enquête 2008 sur les conseils et recommandations relatifs aux médicaments de vente libre au Canada, publiée par Drug Store Canada.

\*\*\* Source: IFOP 2006-2007

# Un dépistage précoce augmente les chances de survie

Semaine nationale de la Prudence au soleil



Contrairement à bien des cancers, le mélanome est clairement visible à la surface de la peau. Au début, la tumeur est mince, ne s'est pas propagée aux ganglions lymphatiques et est facile à guérir par ablation chirurgicale.

## Pourquoi devrais-je examiner ma peau?

L'auto-examen de la peau est très efficace, tout comme l'examen de la peau d'un membre de la famille. Les recherches démontrent que 53% des mélanomes sont découverts par les patients eux-mêmes et 17% de plus par les membres de leur famille.

Le taux de guérison peut atteindre 90% lorsque vous détectez précocement un mélanome. Cela peut vous sauver la vie.

L'examen de la peau est simple et ne vous prendra qu'une quinzaine de minutes par mois.

Les recherches récentes démontrent que les personnes à risque de mélanome qui font appel à un ami ou à un membre de la famille pour examiner leur peau détectent la maladie à un stade beaucoup plus précoce; or, le taux de décès chez ces personnes est de 63% inférieur à celui des gens qui n'examinaient pas leur peau.

Le risque de réapparition du mélanome au cours de l'année qui suit le traitement est élevé.

Les patients qui ont eu un mélanome présentent un risque accru de développer un 2<sup>e</sup> mélanome durant leur vie (environ 5%).

## À quoi ressemble un mélanome?

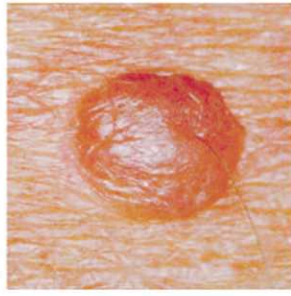
Voici un truc pour vous aider à détecter le mélanome. La plupart des grains de beauté d'une même personne se ressemblent. Le mélanome sera toutefois différent de tous les autres grains de beauté: c'est ce qu'on appelle le signe du vilain petit canard. En général, un seul mélanome fait son apparition à la fois. Il faut donc être attentif aux taches qui paraissent différentes des autres ou même dont la sensation est différente, et à celles qui évoluent différemment de vos autres grains de beauté.

Le mélanome peut se développer en quelques semaines ou en quelques mois, ou bien prendre des années à faire son apparition. Il peut ressembler à un nouveau grain de beauté ou à une tache de rousseur. Il peut aussi se développer à partir d'un grain de beauté existant. Les mélanomes sont habituellement de couleur foncée, en tons de brun ou de noir, mais certains présentent un mélange de couleurs y compris du bleu, du gris et du rouge.

## Que faire si je trouve une tache ou un grain de beauté suspect?

Consultez votre dermatologue ou médecin de famille le plus tôt possible pour faire examiner la lésion. Il faudra peut-être procéder à une biopsie de la lésion sous anesthésie locale.

Retenez l'ABCDE du mélanome pour vous aider à détecter cette maladie. Recherchez les caractéristiques suivantes:

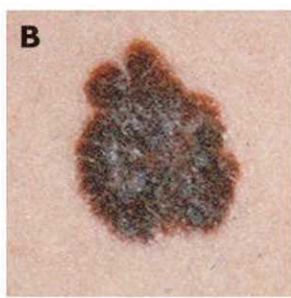


Normal



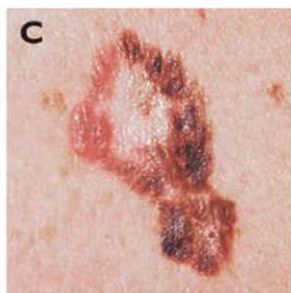
Asymétrie

Différence de forme entre les deux côtés de la lésion.



Bordure

Le contour visible de la lésion est irrégulier et indistinct.



Couleur

La lésion présente des variations de couleur, avec des zones brunes, noires, rouges, grises ou blanches.



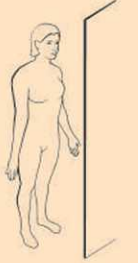
Diamètre

La croissance est typique d'un mélanome; le mélanome mesure le plus souvent 6 mm ou plus, mais on en trouve de plus petits.

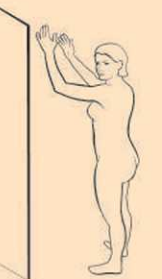
**Évolution:** on constate une modification de la couleur, de la taille, de la forme ou des symptômes (démangeaison, sensibilité ou saignement).

## LES CINQ ÉTAPES DE L'AUTO-EXAMEN DE LA PEAU

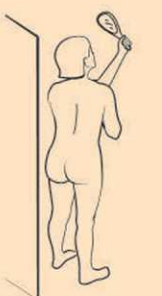
**1** Installez-vous dans une pièce bien éclairée. Examinez le devant de votre corps: le visage, le cou, les épaules, les bras, la poitrine, les cuisses et les jambes.



**2** Tournez-vous de côté, levez vos bras et examinez les côtés de votre corps, y compris sous les bras.



**3** Examinez le haut de votre dos, l'arrière de votre cou et votre cuir chevelu. Examinez ensuite le bas de votre dos, vos fesses, l'arrière de vos cuisses et vos mollets.



**4** Examinez vos avant-bras, vos paumes, le dos de vos mains et vos ongles. Regardez bien entre les doigts.



**5** Enfin, examinez vos pieds: le dessus et la plante du pied, les ongles et les orteils. Regardez bien entre les orteils.



# Des traitements efficaces

En faisant votre auto-examen, vous découvrirez un grain de beauté ou une tache suspecte. Prenez rendez-vous sans tarder avec votre médecin de famille (ils sont de plus en plus formés pour reconnaître les possibles tumeurs) ou directement avec votre dermatologue. Gardez toujours en tête que, plus tôt la tumeur est traitée, moins vous aurez de chance qu'une autre tumeur se développe plus tard.

En premier lieu, le dermatologue, s'il le juge nécessaire, effectuera un prélèvement de la lésion qui sera analysé avec soin par un pathologiste qui déterminera s'il s'agit bien d'une tumeur et à quel stade elle se trouve. Avec ces informations, le dermatologue peut déterminer le traitement opportun et connaître le risque de récurrence.

Si la tumeur est superficielle (moins de 1 mm d'épaisseur) et ne s'est pas encore propagée, le dermatologue ou un collègue chirurgien enlève la tumeur et une partie de la peau qui l'entoure. En traitant le mélanome à ce moment, il y a moins de chances qu'il réapparaisse plus tard.

Si la tumeur est plus sérieuse (1 mm et plus d'épaisseur), elle commence peut-être à se développer. On retire alors la tumeur ainsi qu'un ganglion tout près (technique du ganglion sentinelle). Le pathologiste procédera

à son analyse du ganglion afin de s'assurer que la tumeur ne s'est pas propagée. Le risque de récurrence à ce stade est un peu plus élevé.

Les personnes qui ont eu un mélanome seront ensuite suivies régulièrement par un dermatologue qui s'assurera que le mélanome ne ressurgit pas ou qu'une autre tumeur ne fait pas son apparition.

Puisque la grande majorité des mélanomes sont détectés très tôt, le taux de mortalité est relativement faible. Environ 90% des personnes chez qui se développe un mélanome survivra à ce cancer.



STIEFEL®

WWW.STIEFEL.CA



# Les écrans solaires : la barrière invisible contre les UV

**FPS** 15, 30, 45, 60... Ça vous dit quelque chose ? Un indice : on trouve cette suite de nombres sur les tablettes de pharmacie. Vous aurez deviné, il s'agit du facteur de protection solaire (FPS) des écrans solaires. Ces crèmes, lotions, atomiseurs, gels ou bâtons (de nouvelles formes apparaissent chaque année) réfléchissent ou absorbent les rayons ultra-violet, les empêchant d'endommager votre peau et aident à prévenir le développement du cancer de la peau.

Il y a tant de produits sur le marché qu'il en devient difficile de faire un choix éclairé. Ce qui suit pourra certainement vous aider. Mais attention, peu importe le produit choisi, il ne sera efficace que si vous l'utilisez comme il le faut!

## Le choix de l'écran solaire

Il y a quelque temps, l'Association canadienne de dermatologie recommandait l'utilisation d'un écran solaire de FPS 15 et plus. Les temps ont bien changé et les recommandations aussi. Selon les dermatologues du Canada, vous devriez rechercher un écran solaire de FPS 30 ou plus à large spectre (bloquant les rayons UVA et UVB). Si vous appartenez au groupe à risque (yeux pâles, peau claire et sensible au soleil) ou si vous avez déjà été traité pour une tumeur cancéreuse, préférez un FPS plus élevé.

Certains produits de protection solaire portent le logo de l'Association canadienne de dermatologie. Ces écrans ont été testés par l'Association qui en garantit la sécurité et leur efficacité. Vous pouvez consulter la liste des produits recommandés sur le site Internet de l'ACD au [www.dermatologue.ca](http://www.dermatologue.ca) dans la section Programme prudence au soleil.

Pour ceux et celles qui ont la peau sensible, il existe maintenant des crèmes qui ne contiennent pas de produit chimique. Les ingrédients de ces crèmes réfléchissent les rayons solaires plutôt que les absorber, diminuant ainsi les risques de réaction.

Pour vous assurer que l'écran solaire vous convient bien, appliquez-en un peu sur votre bras. Si vous ne voyez aucune réaction dans les 48 heures suivantes, vous pouvez utiliser ce produit en toute quiétude.



Certains écrans sont dits hydrofuges, ils résistent en partie à l'eau. Ils sont ainsi idéaux pour les baigneurs, les amateurs de sports nautiques et aussi pour ceux qui transpirent beaucoup.

## Le mode d'emploi

Le directeur régional de la semaine prudence au soleil, Dr Joël Claveau insiste : « Une bouteille d'écran solaire, utilisée par une personne de taille moyenne devrait être vide après 3 applications. » Le problème, selon lui, c'est que la majorité des gens n'en mettent pas assez. Pas assez souvent, et en trop petite quantité.

Il ne faut donc pas ménager la crème. Appliquez-en partout 30 minutes avant de sortir à l'extérieur et 20 minutes plus tard. Vous maximisez ainsi la protection solaire et vous vous assurez de ne pas oublier le moindre petit coin de peau.

Attention! Certaines parties du corps ont tendance à être oubliées lors de l'application de l'écran solaire. Portez une attention particulière aux pieds, aux oreilles, à la nuque et aux lèvres, qu'on oublie si souvent. Pour les lèvres, vous trouverez des écrans solaires en bâtons pratiques (genre baume à lèvres).

Ensuite, pour une protection maximale, répétez toutes les deux heures, après la baignade ou un exercice provoquant la transpiration.



## Ombrelle. À l'abri sous le soleil.

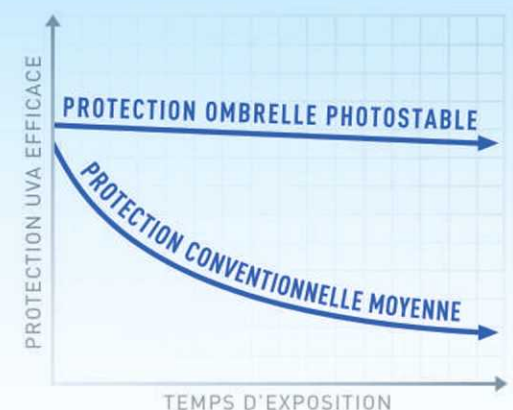
- Protection UVA-UVB photostable brevetée avec technologie Mexoryl®†
- Hydrofuge
- Absorption rapide
- Hypoallergénique
- Sans parfum ni colorant



LA MARQUE DE PROTECTION SOLAIRE LA PLUS RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES\* ET PHARMACIENS CANADIENS\*\*



Le système filtrant **photostable** breveté d'Ombrelle contenant la technologie **Mexoryl®†** procure une protection UVA-UVB **efficace** et **durable** durant l'exposition au soleil.



**OMBRELLE®**  
RECHERCHE EN SOIN SOLAIRE

\* Sondage auprès des dermatologues canadiens par IFOP/Canada étude de marché en février 2008, mandaté par L'Oréal Canada.

\*\* Enquête 2008 du Pharmacy Post sur les conseils et recommandations relatifs aux médicaments de vente libre au Québec, publiée par L'actualité pharmaceutique.