

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

ASFODER PLAN CANCER 2002 - 2008

Dépistage - Prévention - Information solaire en Franche Comté

GENERALITES

En 2008, les cancers de la peau sont les cancers les plus fréquents.

Plus de 100 000 nouveaux cas de cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année en France dont environ 10 000 cas de mélanomes, le plus grave, responsable de plus de 1500 décès.

En 1930, le risque de développer un mélanome était de 1/5000. Aujourd'hui il est de 1/100. Un homme né en 1950 à 10 fois plus de risque d'être atteint par un mélanome qu'un homme né en 1910.

Aujourd'hui le mélanome est une des premières causes de mort par cancer pour les moins de 35 ans. C'est le cancer, dont l'incidence progresse la plus vite.

Seul, un changement radical de notre comportement solaire permettra de stopper ce fléau. Les jeunes représentent la population la plus à risque : il faut rapidement assurer leur protection solaire efficace et stricte (Prévention primaire).

Un meilleur dépistage et un traitement précoce permettront de diminuer la morbidité et la mortalité (Prévention secondaire).

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE 2002 - 2008

Depuis 2002, les dermatologues de Franche Comté (ASFODER), dans le cadre d'un travail régional de prévention, informent le milieu médical et paramédical des risques de l'exposition solaire "*Du joli bronzage au cancer invasif*" et incitent les jeunes générations à des meilleures mesures de protection : 2004 '*Les dix commandements solaires*' pour les lycées et collèges et en 2005 : "*La solaire attitude en Franche Comté*" pour les classes de maternelle et primaire.

En 2006, notre campagne fut orientée vers les centres de loisirs et le milieu du sport avec les tous les médecins du sport, les professeurs de sports et les dirigeants des clubs: "*Protège ta peau*"

En 2007, notre travail s'est orienté vers tous les salariés des entreprises publiques et privées de la région et le grand public

En collaboration avec tous les médecins du travail de la région, nous avons contacté les responsables des entreprises (Direction, Direction des ressources humaines..) pour diffuser un message de prévention à tous les salariés par le biais de la feuille de salaire de Mai 2007. On estime à 160 000 le nombre de salariés informés. Une information directe que chaque salarié a pu transmettre à ses proches.

Une campagne médiatique locale, régionale et nationale est toujours associée à

notre travail. Il faut informer le grand public avec la presse locale, régionale et nationale. Depuis le début de ce travail, nous demandons à la presse écrite et audiovisuelle de nous aider à diffuser ce message pour sensibiliser leurs lecteurs ou auditeurs. Les médias doivent nous aider à diffuser rapidement ce message de dépistage et de prévention au grand public

Nous avons diffusé **2 pages complètes dans la presse régionale** (20 mai et 18 juin). On estime que **900 000** lecteurs ont pu voir notre message.

En 2008, notre travail est une campagne d'information sur les dangers des UVA en cabines. Nous réalisons un nouveau poster pour les cabinets médicaux et les pharmacies, une information en ligne sur Internet et un dossier d'information aux différents ministères.

LA JOURNEE DE DEPISTAGE NATIONALE ANNUELLE (15 Mai 2008) est réalisée dans la plupart des villes de Franche Comté. Cette journée est organisée par le syndicat des dermatologues depuis de nombreuses années. Les Dermatologues de L'ASFODER participent activement à cette journée de sensibilisation nationale depuis son début dans toutes les grandes villes de la région.

LA CITE DE LA PEAU : UNE SEMAINE DE PREVENTION SOLAIRE NATIONALE (avec le partenariat du Syndicat des dermatologues, de la Société Française de Dermatologie et grâce au soutien financier des laboratoires VICHY)

BESANCON Ville choisie en 2006 et en 2007

Le principe : Un espace d'accueil et d'information pour le grand public

Des ateliers de sensibilisation pour les adultes

Un accueil spécifique pour les enfants et les scolaires : l'école du soleil

Deux zones de consultation gratuite pour une information médicale et un discours de prévention adapté à chaque consultant, réalisé par un dermatologue de Franche Comté (ASFODER) pendant 4 jours

Une zone d'accueil par des pharmaciens pour orienter le choix des patients vers des produits adaptés à leur type de peau.

Cette semaine d'information et de sensibilisation s'intègre parfaitement dans notre travail de prévention régionale.

La ville de Besançon sera à chaque fois le centre de cette campagne régionale.

Contacts : Pr François AUBIN Dermatologie Chu Besançon

Dr Hervé VAN LANDUYT Dermatologue

(Tel : 03/81/81/45/20 ou herve.van.landuyt@wanadoo.fr)

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

PROTECTION SOLAIRE ET PREVENTION DES CANCERS CUTANES

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Vous devez faire surveiller régulièrement votre peau et vous protéger efficacement du soleil. Vous devez absolument éviter les coups de soleil.

Les 11 commandements solaires en 2008

- 1- **Eviter les expositions directes et indirectes de 11 H à 16 H** (Hiver comme été)
(mais même en dehors de ces heures, il faut se protéger)
- 2 - **La meilleure protection est vestimentaire : chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées**
(En 2008 : le meilleur antirides : un chapeau tous les jours toute l'année)
- 3 - **Crèmes solaires anti UVA et UVB : IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL**
Leur efficacité est de plus en plus discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants). **Il faut choisir des indices forts 40 ou 50 +**
Préférer des indices élevés, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....
Choisir des Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures
Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.
- 4 - Ne jamais exposer un bébé ou un jeune enfant.
- 5 - **Lors d'une marche prolongée, d'une activité extérieure, les dangers sont identiques. Le fait de bouger ne diminue pas les risques** : (sports, travaux extérieurs, jardinage, bricolages extérieurs)
- 6 - Se méfier de la réflexion ou réverbération : **glace > neige > sable > terre > eau ...**
(même à l'ombre, notre peau vieillit et nous pouvons "attraper" un coup de soleil)
- 7- **Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.**
- 8- Les **UVB augmentent avec l'altitude.**
→ **En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.**
- 9 - Eviter les médicaments photosensibilisants –
Ne pas appliquer de parfum sur la peau , ni sur les cheveux (été comme hiver)
- 10 – **Devant toute lésion qui ne guérit pas**, qui grossit, qui se modifie, qui change : bouton, croûte, tache noire, grain de beauté, vous devez consulter votre médecin
- 11 - **Parents, Grands Parents, vous devez montrer l'exemple.....**
Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances Bien Protégé(e)s
Les Dermatologues de Franche Comté

EXPLICATIONS DES CONSEILS



1 – Nous ne sommes pas tous égaux devant les dangers du soleil :

-> **Selon notre type de peau, nous n'avons pas la même résistance au UV (Notion de capital solaire ou de points solaires)**

-> *Les roux sont plus fragiles que les bruns : les roux ou les blonds prennent facilement des coups de soleil, les bruns bronzent plus facilement mais s'ils ne se protègent pas correctement, ils auront également, plus tardivement, des problèmes cutanés (rides, cancers)*

-> *Cependant, du fait de l'espérance de vie qui augmente, il faut se protéger tous avec des vêtements et des crèmes solaires adaptées à son type de peau*

2 - La meilleure protection est vestimentaire :

chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées

-> **il faut choisir des vêtements foncés qui ils couvrent bien ++ épaule, nuque, thorax -> vêtements foncés car ils stoppent mieux les UV, mais ils sont plus chauds car ils absorbent les infrarouges (IR) et transmettent la chaleur à la peau (Prendre l'exemple des touaregs dans le désert)**

-> **ils sont plus efficaces et plus fiables que les crèmes solaires**

-> **la casquette est réservée aux cheveux longs : cheveux courts -> chapeau ou bob**

Les oreilles et la nuque doivent être protégées.

On demande simplement un retour en arrière de 70 ans. Il faut reprendre le comportement solaire logique de nos grands ou arrière-grands-parents.

Pendant le sport, les jeux extérieurs, une marche prolongée, mal protégée, les dangers sont identiques au bronzage direct. Le fait de bouger ne diminue pas les risques.

-> **le soleil est dangereux pour toutes les activités extérieures : loisirs et travaux Exposition volontaire, bronzage sur la plage = courses jeux, baignades mal protégées**

Pour les parents : tondre sa pelouse mal protégé, faire les foins torse-nu....

-> Pour les sports, il faut choisir des vêtements adaptés : tissus teintés microfibrés aérés ou polyamides pour les sports aquatiques....

3 - Eviter les expositions directes et indirectes surtout de 11 H à 16 H (HIVER comme ETE)

-> **Ce sont les heures où il y a le plus de risque, le soleil est plus haut, en été au zénith avec émission d'UVB plus dangereux. En dehors de ces heures, même si les UV sont moins dangereux, la protection doit continuer.**

➔ **été comme hiver, si l'on doit rester longtemps dehors, il faut apprendre à se protéger tous les jours de l'année du matin au soir. Dès qu'il fait jour, il y a émission d'ultraviolets (UV).. Dans notre vie nous serons plus irradiés par les UVA (été et hiver) que par les UVB (été et montagne). Les UVA naturels ou en cabine (solarium) sont responsables du vieillissement cutané et sont **cancérogènes à long terme****

➔ **Il faut changer les horaires des entraînements et des compétitions pour les plus jeunes, surtout s'ils pratiquent des sports sur des surfaces à risque (réverbération des UV) : tennis, piste d'athlétisme....)**

→ Il faut également assurer une meilleure protection pour les spectateurs, les familles (prévoir des zones ombragées)

4 – L'exposition solaire aiguë est la plus dangereuse

-> risque de coup de soleil

-> il faut être encore plus prudent les premiers jours de beau temps et les premiers jours d'exposition

-> il faut éviter les longues expositions au printemps quand notre peau est très claire (même s'il ne fait pas très chaud)

-> les séjours au soleil en période hivernale sont très dangereux si la protection n'est pas stricte. La peau claire est brutalement exposée au soleil (montagne, voyage..)

-> les expositions brutales hivernales sur peau claire sont très dangereuses (Ex : voyage aux Antilles en hiver)

5 Protection externe : Crèmes solaires

: IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL

Leur efficacité (variabilité des indices selon les marques, quantité appliquée et renouvellements insuffisants) est remise en cause. C'est une sécurité complémentaire ++ Il faut se protéger contre les UVB mais aussi contre les UVA

Il faut choisir des indices élevés, appliquer les crèmes en couches épaisses et les renouveler souvent (toutes les heures / peaux fragiles, montagne)

Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants et bébés

Elles ne doivent pas augmenter l'exposition. Elles ne remplacent pas les deux premières mesures (EVICION 11 h -> 16 h + VETEMENTS)

Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.

Pour le sport, on choisira des produits résistants à la sueur (gel, lait) qui devront être renouvelés toutes les heures

Il n'y a pas d'écran solaire total. Ils sont souvent mal appliqués, pas assez souvent renouvelés. Ils ne doivent pas remplacer Eviction - Chapeau - Vêtements... C'est plus simple et plus sûr de garder un vêtement que de mal mettre une crème qui protège insuffisamment

6 - Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.

-> les nuages (quand ils ne sont pas noir foncé) ne bloquent que les Infrarouges (il fait moins chaud) et la lumière (il fait moins lumineux) et la vigilance baisse. Les UV A et B traversent les nuages et le risque est identique. En été, on observe de nombreux coups de soleil dangereux lorsque le temps est couvert. On se couvre tous les jours, même sous les nuages.

7 - Les UVB augmentent avec l'altitude.

→ En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.

-> Dans notre région de semi montagne 800 - 1000 – 1200 mètres les risques augmentent..

Les nuages plus fréquents, la fraîcheur sont des éléments faussement rassurants

-> plus nous sommes près du soleil, plus le soleil devient dangereux car les UV B plus cancérigènes augmentent (été et hiver). **On bronze plus vite en montagne. Cependant, en montagne comme il fait moins chaud, on se protège moins. La protection doit être encore plus importante pour les yeux.**

Aux tropiques, les UV tombent tout droit, au zénith (comme en été)

8 - Se méfier de la réflexion ou réverbération :

glace > neige > sable > eau... > terre > herbes

-> il faut considérer tout ce qui se trouve sur le sol comme un miroir qui réfléchit les UV dangereux. Selon l'endroit où l'on se trouve, ce miroir est plus ou moins puissant. C'est plus dangereux de courir sur le sable que sur l'herbe. Ceci explique que l'on bronze ou que l'on peut prendre un coup de soleil sous un parasol ou à l'ombre.

Faire du sport sur l'herbe est moins dangereux que faire du sport sur du sable ou du macadam

9 - Informer et donner les bons conseils de protection aux patients qui appliquent des produits locaux ou qui prennent des traitements photo-sensibilisants

-> Protection stricte : Vêtements –Chapeau ++ du matin au soir

Ne pas appliquer de parfum sur la peau ni sur les cheveux (été comme hiver..)

10 – les Parents et les toutes les personnes qui encadrent les jeunes devraient montrer l'exemple.....

pendant un enfant bien informé peut interpellé ses parents ou des amis sur un comportement solaire à risque. Il faut valoriser cette bonne attitude : Je suis informé, je me protège et j'explique aux autres

...

-> seul un comportement solaire logique des parents permettra à l'enfant d'accepter, de comprendre et d'adopter ces bonnes habitudes solaires. Un enfant ne peut comprendre d'être obligé de porter un T-shirt et un bob, si sa mère se fait bronzer au bord de la piscine ou si son père tond la pelouse torse-nu.

Il faut obtenir une modification globale du comportement familial au moment des vacances, des week-ends mais aussi au moment des activités extérieures : travail, bricolage, jardinage, jeux... **et sports.**

-> les professeurs de sport, les moniteurs et toutes les personnes qui encadrent ces jeunes doivent avoir un comportement exemplaire.

**Contacts Dr Hervé VAN LANDUYT et Pr François AUBIN
Responsables ASFODER Plan Cancer 2007**

Mail : herve.van.landuyt@wanadoo.fr

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE-COMTE ASFODER 2008

INFORMATIONS : DANGER DES UVA en CABINES

Chers Collègues, Chers Amis,

Depuis plusieurs années, les dermatologues de Franche Comté organisent des campagnes de prévention solaire.

En 2008, nous voulons mieux informer nos patients sur le danger réel des UVA artificiels en cabines (Ref :1,2,3)

Notre travail s'oriente dans trois axes :

- Réalisation d'un poster grand public pour les salles d'attente des médecins
- **Mise en place d'une charte nationale : <http://stopuva.free.fr>**
- Documents adressés aux ministères pour faire appliquer la loi et mieux informer nos patients

La participation de tous est indispensable pour propulser ce travail régional au niveau national

Si vous adhérez à notre campagne, merci de signer notre charte de droit à l'information : <http://stopuva.free.fr>

Nous vous remercions vivement pour votre confiance et votre participation

Salutations respectueuses et amicales

Pr François AUBIN

Dr Hervé VAN LANDUYT

Responsables ASFODER Besançon Plan Cancer 2008

Dr Catherine COURTIEU
Présidente de l'Asfoder

Vifs remerciements à M. Philippe ARCHER (Lab. A-Derma.) pour la réalisation et la mise en place sur Internet de notre projet (<http://stopuva.free.fr>)

Contact : herve.van.landuyt@wanadoo.fr

INFORMATION DES CLIENTS : AFFICHAGE OBLIGATOIRE DEVANT UN CENTRE D'UVA et DANS TOUT LIEU OU SE TROUVE UN APPAREIL A UVA

Dans tout centre de bronzage, un panneau lisible doit stipuler clairement les informations suivantes :

LES UVA ARTIFICIELS SONT DANGEREUX

- **Les rayonnements ultraviolets peuvent provoquer le cancer de la peau et peuvent gravement endommager les yeux.** Il est obligatoire d'utiliser des lunettes de protection. Le rayonnement ultraviolet artificiel ou naturel peut affecter gravement la peau et les yeux. Les expositions intenses et répétées aux rayonnements ultraviolets peuvent provoquer un vieillissement prématuré de la peau ainsi qu'une augmentation du risque de développer un cancer de la peau. **Les dégâts causés à la peau sont irréversibles.**

- **L'exposition aux ultraviolets artificiels est strictement interdite aux mineurs et fortement déconseillée aux femmes enceintes.**

- Certains **médicaments et cosmétiques peuvent provoquer des réactions cutanées** indésirables parfois graves si vous exposez votre peau à des UVA

- Tout appareil émettant des rayons ultraviolets **UVA ne doit pas être utilisé par une personne présentant une sensibilité importante face au soleil** (brûlures fréquentes), présentant un coup de soleil, un cancer de la peau ou toute affection de la peau pouvant prédisposer à l'apparition de cette maladie. Les personnes ayant des antécédents familiaux doivent aussi éviter leur utilisation.

Références :

1-International Agency for Research on Cancer Working Group on artificial ultraviolet (UV) light and skin cancer. The association of use of sun beds with cutaneous malignant melanoma and other skin cancers : A systematic review.

J. Cancer . 2007 ; 120 : 1116-22.

2- Diffey B. Sunbeds, beauty and melanoma. Br J Dermatol. 2007 ; 157 : 215-6

3- Oliver H, Ferguson J, Moseley H. Quantitative risk assessment of sunbeds : Impact of new high power lamps. Br J Dermatol