

Mélanome : en hiver à la montagne, le danger des UV pour la peau existe aussi

Par **Marie Desange**

21 décembre 2019



Mélanome : en hiver à la montagne, le danger des UV pour la peau existe aussi

Publicité

Avant de partir en vacances à la montagne, pensez à prendre un écran total et protégez-vous du soleil. Les coups de soleil causés par l'exposition excessive aux rayons uv sont un important facteur de risque de développer un mélanome. Le mélanome est le cancer de la peau le plus dangereux en raison de sa capacité à former des métastases dans des organes vitaux comme le cerveau, le foie ou les poumons.

UVB, UVA : les deux sont dangereux

Auparavant très rare, le mélanome est actuellement le cancer dont la progression est la plus fulgurante. Les coups de soleil causés par l'exposition excessive aux rayons UV, à la plage ou à la montagne, sont un important facteur de risque de développer un mélanome. Surtout lorsque ces brûlures se produisent à répétition durant les premières années de l'existence. Par exemple, les femmes qui ont subi cinq coups de soleil ou plus entre l'âge de 15 et 20 ans avaient jusqu'à 80 % plus de risque d'être touchées par des mélanomes plus tard dans leur vie.

On a pendant longtemps cru que seuls les rayons UVB pouvaient induire le développement du mélanome. Mais les recherches récentes montrent clairement que les rayons UVA contribuent aussi à ce cancer. Bien que moins énergétiques, les UVA déclenchent la production de radicaux libres au niveau de la peau et ce stress oxydatif peut soutenir la progression des mélanomes.

C'est d'ailleurs pour cette raison que le bronzage en cabine, qui fait appel à des doses élevées d'UVA, est associé à une hausse très importante (75 %) du risque de mélanome. Il est donc très important d'éviter toute exposition excessive au soleil lors de vacances ou aux lampes de bronzage, car les rayons UV, qu'ils soient de type A ou B, sont de redoutables agents cancérigènes.

Le mélanome: un cancer très agressif

Le mélanome possède la particularité de pouvoir se disséminer dans l'organisme sous forme de métastases. Elles vont compromettre la fonction d'organes vitaux et mettre la vie de la personne atteinte en danger. Ce caractère invasif des mélanomes serait une conséquence de l'inflammation de la peau qui accompagne les coups de soleil. Lorsque les cellules de la peau sont endommagées par les rayons UV, elles relâchent des signaux d'alarme qui attirent une classe de cellules immunitaires (les neutrophiles), ce qui mène à la création d'un climat fortement inflammatoire.

Ces conditions activent les cellules cancéreuses et les poussent à s'attacher à la surface des vaisseaux sanguins, qu'elles utilisent comme support pour «ramper» et parvenir à se déplacer vers d'autres régions du corps. Ce phénomène nouveau, «dissémination métastatique par migration extravasculaire» fait donc en sorte que les mélanomes peuvent parcourir de grandes distances, sans même avoir à pénétrer dans la circulation sanguine.

Autrement dit, si les coups de soleil sont un important facteur de risque de mélanome, c'est qu'ils favorisent l'apparition des cellules cancéreuses et leur procurent en même temps les conditions optimales pour qu'elles parviennent à se propager dans l'ensemble du corps.

De l'écran solaire dans les valises avant de partir à la montagne

Un peu de soleil est indispensable pour produire la vitamine D, mais 5 à 15 minutes d'exposition occasionnelle des mains, du visage et des bras au soleil, deux ou trois fois par semaine, sont amplement suffisantes pour maintenir cette vitamine à des taux optimaux pour la santé.

Pour réduire le risque de mélanome, il faut absolument éviter de s'exposer inutilement au soleil. On recommande l'emploi d'écrans solaires avec un indice de protection solaire maximum dès que l'on est exposé durant plus de 15 minutes, à l'occasion des vacances d'hiver à la montagne par exemple. Des écrans qui protègent à la fois des UVB et des UVA ont fait leur apparition et ces produits représentent une option très intéressante pour les personnes qui doivent passer de longues périodes au soleil dans le cadre de leurs activités ou de leurs loisirs.

Source

Wu S et coll. Long-term ultraviolet flux, other potential risk factors, and skin cancer risk: a cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* ; 23: 1080-9.