

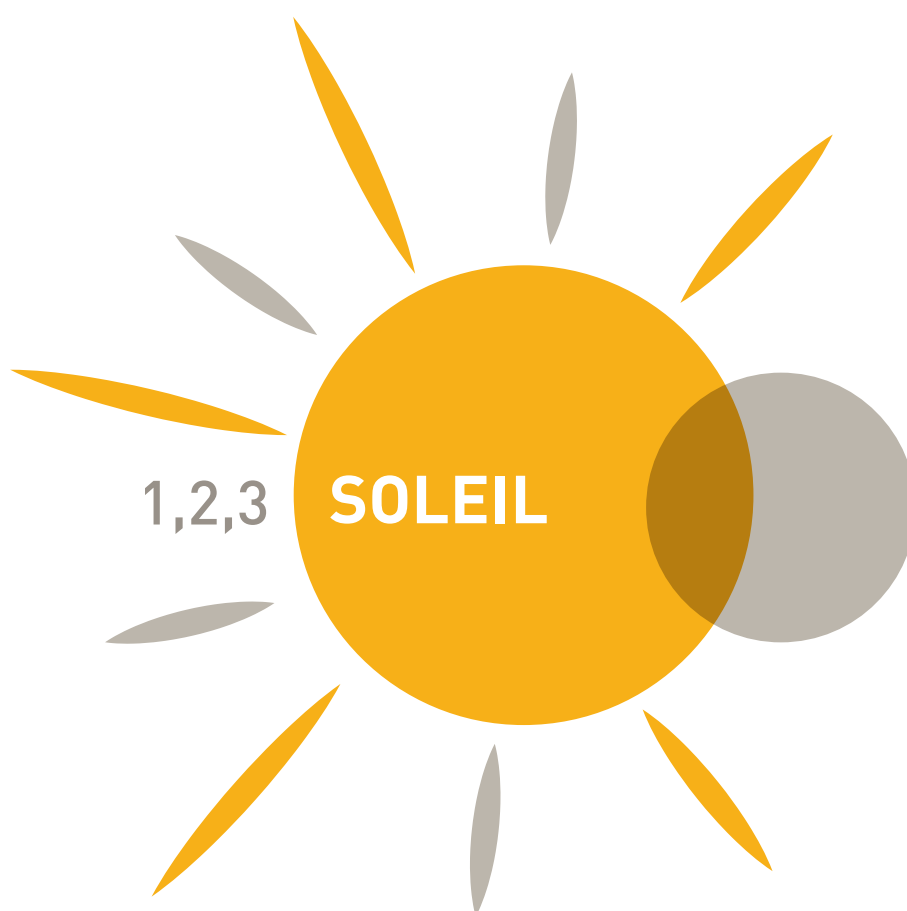
« Au soleil, je me protège ! »

# 1, 2, 3 Soleil

23<sup>e</sup> édition des Epidauries du Soleil

**Vendredi 7 juin 2019**

Epidaure, Département prévention de l'ICM



**CONTACT PRESSE :**

Julie SIEJAK - 04 67 61 37 63

Julie.Siejak@icm.unicancer.fr



# SOMMAIRE

➔	Communiqué de synthèse	p.3
➔	La campagne 1, 2, 3 Soleil	p.5
➔	Le soleil et la peau	p.7
➔	Les cancers cutanés dans le monde	p.9
➔	Le soleil et les yeux	p.10
➔	Prévenir les risques du soleil	p.11
➔	10 fausses idées très répandues	p.13
➔	Partenaires	p.14

## Campagne 1, 2, 3 Soleil

### Sensibiliser pour que le soleil reste un plaisir

Afin de prévenir les cancers de la peau, en augmentation, Epidaure, Département de prévention de l'ICM a lancé en mai son programme de prévention des risques solaires, « 1, 2, 3 Soleil ».

#### Les cancers de la peau en constante évolution

Aujourd'hui, le bronzage est encore synonyme de beauté et de bonne santé dans notre société. Pourtant, selon l'Institut National du Cancer, la surexposition solaire est un des facteurs de risque de cancers de la peau (mélanomes et carcinomes), dont l'incidence est en constante augmentation depuis les années 1980.

En 2017, on estime que le mélanome a touché 15404 personnes et a causé 1783 décès. Les 2/3 de ces cancers sont liés à des expositions excessives au soleil, principalement des **expositions intermittentes et intenses pendant l'enfance**.

#### Trois axes pour sensibiliser les publics aux risques solaires

##### > Des actions pour la petite enfance

Dès la maternité, il est nécessaire de sensibiliser les parents aux risques solaires en leur délivrant des conseils élémentaires. Dans cette optique, Epidaure a organisé deux journées de sensibilisation en direction des professionnels de PMI (Protection Maternelle et Infantile) et de maternités, **les 29 mars et 5 avril**, et a mis à disposition des parents des supports d'information.

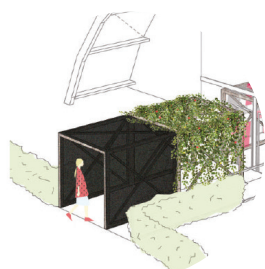
De plus, des réunions de sensibilisations à destination des relais assistants maternels ont été organisées en partenariat avec les CAF de trois départements (Aude, Gard et Hérault).

##### > Les Epidauries du soleil pour les scolaires

Du 13 au 17 mai 2019, Epidaure a organisé une semaine de prévention solaire auprès des classes élémentaires de l'Hérault. 171 classes, représentant 4300 élèves, ont été sensibilisées !

Les enseignants intéressés ont reçu un kit complet comprenant un guide, du matériel pour réaliser des expériences, un carnet pour chaque élève, des flyers et des affiches pour faire le lien avec les familles.

Des classes scolaires tirées au sort se retrouveront à Epidaure, le 7 juin, pour la **23<sup>e</sup> édition des « Epidauries du Soleil »**, pendant laquelle 105 enfants (4 classes) participeront à des ateliers pour expérimenter les effets du soleil.



Le **parcours solaire**, réalisé en partenariat avec l'École Nationale Supérieure d'Architecture de Montpellier, **sera installé et ouvert au grand public de mai à juillet**. Il s'agit d'une installation architecturale permettant de comprendre les enjeux de la protection solaire. Cet outil pédagogique sera utilisé pour la journée des Epidauries qui accueillera des écoles de l'Hérault.

## > Des actions pour les enfants des centres de loisirs et périscolaires

Epidaure a déployé des actions de prévention solaire dans les centres de loisirs et périscolaires accueillant les enfants de 6 à 12 ans, pour sensibiliser les professionnels, parmi lesquels les animateurs de ces centres.

La campagne 1,2,3 Soleil associe Epidaure, le département prévention de l'ICM, l'Académie de Montpellier, l'Agence Régionale de Santé Occitanie, les Conseils Départementaux d'Occitanie, l'Ecole Nationale Supérieure d'Architecture de Montpellier, le Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer et les CAF (Aude, Gard et Hérault).

### À propos d'Epidaure

Epidaure, Département Prévention de l'ICM, a pour principale mission la prévention des cancers par l'éducation pour la santé. Il développe des études et des actions dans le domaine de la prévention auprès de la population générale et auprès des patients. Il est également le Centre Ressource Prévention Santé de l'Académie de Montpellier.

Ce département, qui est devenu une référence locale, nationale et internationale dans ce domaine, est une composante majeure de l'ICM regroupant par ailleurs, les activités de soins, de recherche et de formation.

[www.icm.unicancer.fr](http://www.icm.unicancer.fr)

# La campagne 1, 2, 3 Soleil

Afin de prévenir les cancers de la peau, Epidaure, Département de prévention de l'ICM propose de promouvoir des comportements favorables à la santé, et ce, dès le plus jeune âge, période clé pour adopter de bonnes habitudes.

## Le projet régional 1, 2, 3 Soleil se décline en 3 axes

### > **Les Epidauries du Soleil : actions proposées par les enseignants du primaire à destination des élèves de leurs classes.**

Le Département de prévention de l'ICM organise depuis 23 ans les Epidauries du Soleil, journée dédiée à la sensibilisation aux risques solaires. Cette 23<sup>e</sup> édition est organisée en partenariat avec l'Education Nationale, Hérault Sport, le Conseil Général de l'Hérault, l'Agence Régionale de Santé Occitanie, le Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer et Decathlon.

109 élèves participent à cette journée qui leur apportera un ensemble de connaissances sur les plaisirs et les dangers du soleil au travers de différentes activités.

C'est l'occasion pour les enfants de prendre conscience, au-delà des dimensions physiologiques de leur santé, de l'importance des dimensions psychologiques et sociologiques : la place du plaisir dans ses choix, le rôle des parents et de l'environnement en général, mais avant tout le rôle des enfants eux-mêmes sur l'équilibre de leur santé.

### > **Les centres de loisirs : actions proposées par les animateurs à destinations des enfants de 3 à 12 ans.**

Les animateurs des centres de loisirs ont à leur disposition un guide composé d'activités ludiques, de matériel et de documents d'information fourni par Epidaure.

Les animateurs des centres de loisirs sont sensibilisés à la prévention solaire par l'équipe d'Epidaure via des demi-journées de formation. En effet, ils sont des modèles pour les enfants et ils ont un rôle pour rendre acceptables les mesures de protection solaire aux jeunes qu'ils supervisent, d'où l'intérêt de les former à cette thématique.

Une dizaine de centres de loisirs a participé au projet en 2019. Cela représente environ **une trentaine d'animateurs formés par Epidaure et 500 enfants sensibilisés** aux risques du soleil.

**> La petite enfance : formations proposées par Epidaure, les Conseils départementaux et les CAF à destination des professionnels, et outils de communication créés à destination des parents.**

Des journées de formation gratuites destinées aux professionnels de la périnatalité (PMI, maternités) et de garde à l'enfance (personnels de crèches et assistantes maternelles) sont organisées à Epidaure, Département prévention de l'ICM et au sein des Conseils départementaux.

Ces professionnels ont un rôle de relais auprès des autres professionnels de leur structure. Ils disposent d'outils (supports d'information) à diffuser qui leur sont remis à l'issue de ces journées.

Ces temps de rencontre et d'échange ont pour but d'harmoniser les discours et les pratiques en termes de prévention solaire sur la région.

Des affiches et des flyers à destination des parents et rappelant les principaux conseils ou messages de prévention solaire pour les enfants, sont distribués aux maternités et lieux de consultation.

# Le soleil et la peau

## Le soleil est indispensable à la vie et à de nombreuses actions bénéfiques :

- Il apporte la **chaleur** et la **lumière** nécessaires à la vie sur terre.
- Le rayonnement ultraviolet (UV) est nécessaire à la **synthèse de la vitamine D**. Celle-ci est essentielle à l'organisme pour fixer le calcium sur les os. Mais les quantités d'exposition nécessaires sont extrêmement faibles, 10 minutes par jour à la lumière solaire suffisent !
- Le soleil **améliore notre moral**. Sa lumière peut nous rendre plus gai, sa chaleur décontracte. Mais les rayonnements solaires peuvent devenir dangereux pour notre organisme lors d'une exposition trop intense.

## Il peut causer à court terme :

- Des **coups de soleil** traduisant une brûlure cutanée qui atteint parfois le 3<sup>ème</sup> degré. Le coup de soleil léger ou grave traduit la surexposition et la prise de risque de lésions cutanées ultérieures.
- Des **insolations**, particulièrement dangereuses chez les nourrissons, les jeunes enfants et les personnes âgées. Elle résulte d'une perte d'eau et de sels minéraux : la régulation de la température du corps ne se fait plus (fièvre).
- Des **photo-dermatoses**, pathologies aiguës liées à l'exposition solaire et parfois favorisées par l'ingestion ou l'application de médicaments, de cosmétiques, de parfums ou le contact avec certaines plantes.

## À long terme, le soleil peut être responsable de dommages irréversibles :

- Le **vieillissement cutané** est fortement accéléré par les rayons solaires. Les ultraviolets A (UVA) détruisent les fibres de collagène et d'élastine qui font la tonicité structurelle de la peau. Le résultat est « l'élastose solaire » : un épiderme aminci, ridé, sans élasticité.
- Les UV entraînent la fabrication de pigments qui, dans de « bonnes conditions », aboutissent au bronzage. Mais pour beaucoup de sujets (roux, blonds), ils entraînent l'apparition de taches de rousseur plus ou moins gracieuses, de lentigines (taches ocres-jaunes disgracieuses), de mélanose (taches brunes), de kératoses (croûtes plus ou moins colorées traduisant une anomalie de multiplication des cellules, première étape vers un cancer).
- Les **cancers de la peau** sont le principal problème de santé lié à la surexposition au soleil. On distingue essentiellement deux types de cancers cutanés : les **carcinomes** et les **mélanomes**. Les carcinomes sont les plus fréquents, mais sont le plus souvent facilement guéris. Les mélanomes sont rares mais beaucoup plus graves. La fréquence des tumeurs cutanées est en augmentation constante dans les populations à peau claire depuis les 50 dernières décennies. Si ces cancers ne sont pas traités à temps, ils peuvent entraîner de nombreuses complications pouvant aller jusqu'au décès (dans environ 20 à 30 % des cas de mélanomes).

# Le soleil et la peau

## Les carcinomes cutanés

En France, plus de 60 000 personnes par an présentent un cancer de ce type, ils sont surtout en lien avec une trop forte exposition chronique (professions exposées comme agriculteurs, couvreurs...). Le rôle des ultraviolets (UVB et UVA) dans l'apparition de ces cancers a été confirmé. On a constaté que ces cancers prédominent sur les parties du corps exposées au soleil et qu'ils sont moins fréquents dans les populations à peaux mates ou noires.

En revanche, chez les anglais qui ont émigré en Australie, la fréquence des carcinomes et des mélanomes est telle qu'elle représente un véritable problème de santé publique.

Les relations entre exposition aux UV, type de peau et carcinomes cutanés peuvent être résumées de la façon suivante :

- le risque de développer un carcinome augmente (de 2 à 3 fois) chez les sujets à peau claire, bronzant peu et ayant été exposés aux UV dans l'enfance.
- pour certains sous-types de carcinomes (appelés spino-cellulaires), la durée d'exposition joue un rôle important.

Les radiations ionisantes (comme les rayons X) ont aussi été reconnues comme cause de carcinomes cutanés dès leur utilisation en médecine.

La manipulation d'huiles minérales, de goudrons, de même que celle d'arsenic ou de ses dérivés peuvent également conduire à l'apparition de carcinomes.

## Les mélanomes

En France, le mélanome de la peau se situe au 9<sup>e</sup> rang des cancers les plus fréquents et représente 4 % des nouveaux cas de cancers et 1,2 % des décès par cancer. Le nombre de nouveaux cas de mélanomes a été estimé à plus de 15 000 en France en 2017, et le nombre de décès à presque 1 800. Leur incidence est en augmentation constante. Elle a été multipliée par 5 chez les hommes et 3 chez les femmes entre 1980 et 2012.

À l'échelle de la région Occitanie, 170 personnes sont décédées d'un mélanome en 2017. Depuis 2010, la mortalité régionale rejoint, voire dépasse pour les femmes celle de la France métropolitaine.

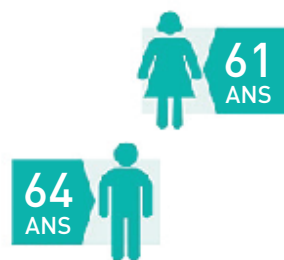
La survie s'est améliorée nettement dans les 40 dernières années grâce à un diagnostic plus rapidement établi.

### NOMBRE DE CAS



8061 hommes  
7343 femmes

### ÂGE MOYEN (au moment du diagnostic)



### NOMBRE DE DÉCÈS



1036 hommes  
747 femmes

\* Source : INCA



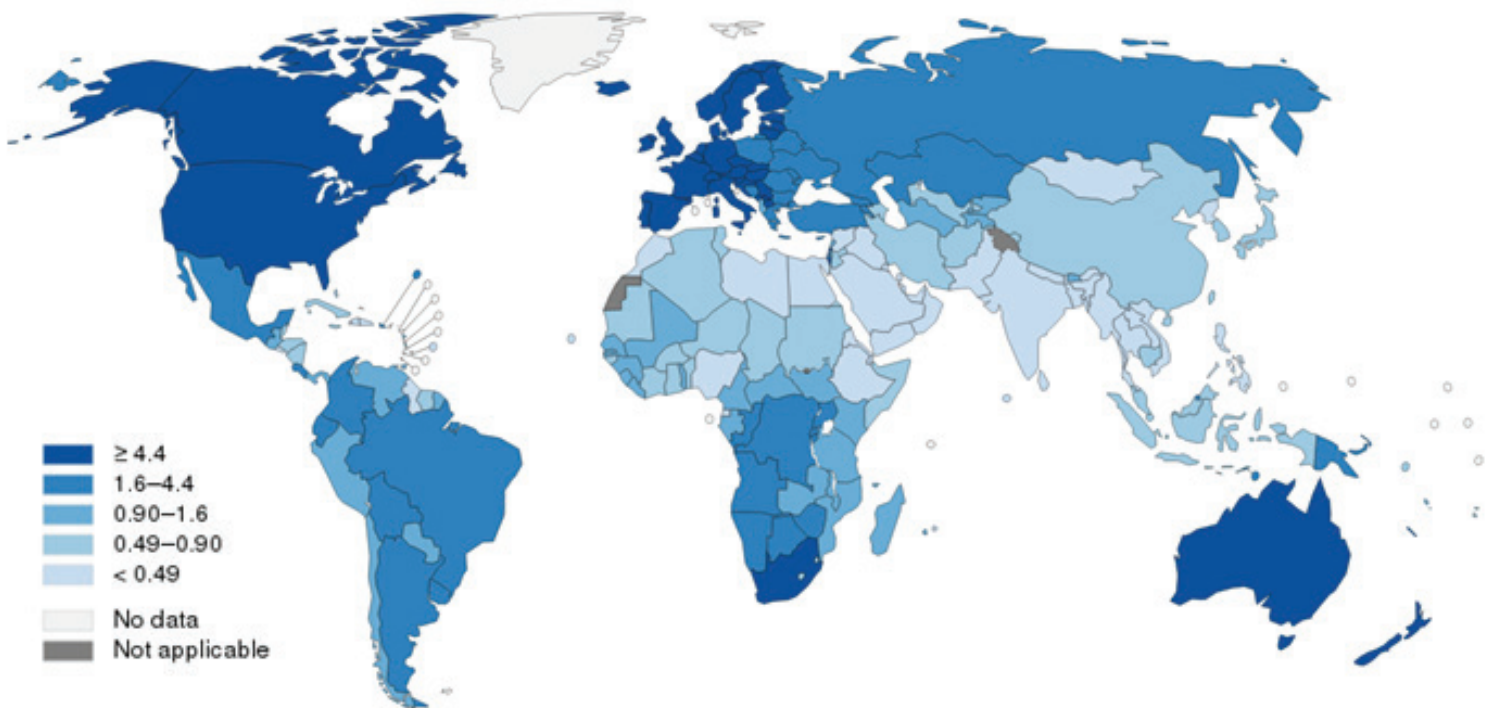
# Les cancers cutanés dans le monde

Dans le monde, on observe une **hausse continue du nombre de nouveaux cas depuis 40 ans**.

A l'heure actuelle, entre **2 et 3 millions de cancers cutanés** non mélanocytaires et 132 000 mélanomes malins sont enregistrés chaque année dans le monde.

On estime que le **nombre de nouveaux cas** de mélanome cutané dans le monde devrait encore **doubler d'ici à ces 20 prochaines années**. L'exposition aux rayonnements UV (soleil, cabines de bronzage) est le principal facteur de risque évitable de ce cancer.

On considère que 50 % des gens de plus de 65 ans auront au moins un cancer de la peau au cours de leur vie.



Nombre de nouveaux cas de mélanomes cutanés dans le monde (pour 100 000 habitants) en 2012 (Source : GLOBOCAN 2012)

# Le soleil et les yeux

Les **ultraviolets** sont dangereux pour les yeux. Ils affectent tous les tissus de l'œil. À la longue, ils peuvent créer des lésions irréversibles si vous ne protégez pas vos yeux.

## La cornée et l'ophtalmie

L'exposition prolongée aux UV sur la plage, la neige et sur l'eau sans protection optique adaptée, peut entraîner une ophtalmie. Rare mais extrêmement douloureuse, il s'agit d'une brûlure superficielle de la cornée avec ulcérations. « C'est un coup de soleil de l'œil ».

Douze à dix-huit heures seront nécessaires pour obtenir la cicatrisation et la disparition des symptômes (cécité dans certains cas).

## La conjonctivite

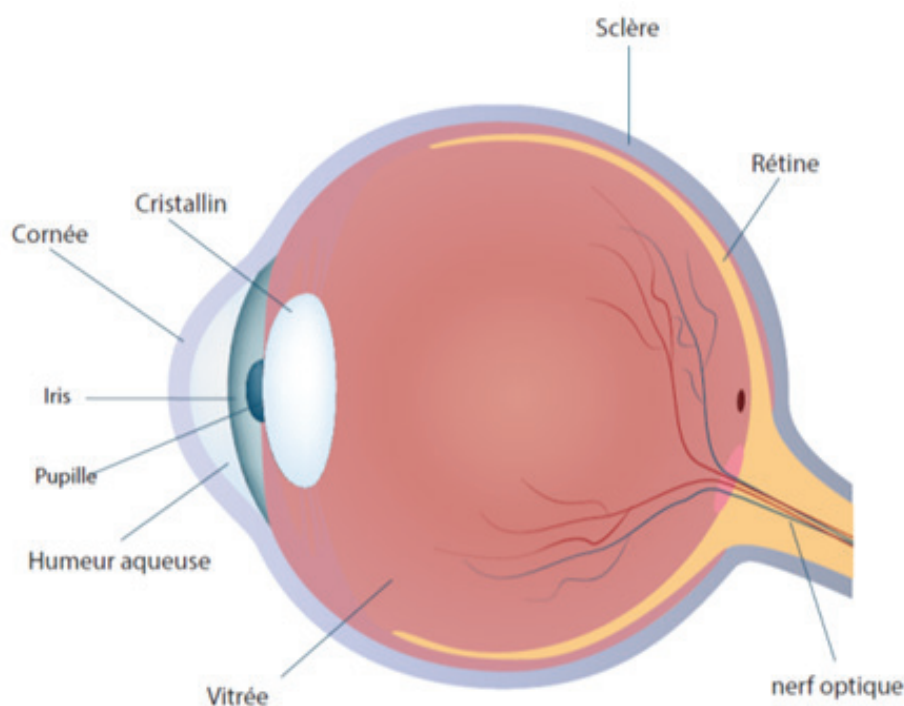
C'est une réaction de la conjonctive (une des membranes protectrice de l'œil) à une exposition intense. Les cancers de la conjonctive augmentent avec l'exposition solaire. Ils sont soixante fois plus nombreux en Afrique Centrale par rapport aux pays européens nordiques.

## La cataracte et le cristallin

Une partie des UV traverse la cornée et pénètre le cristallin, lentille convexe de 1 cm de diamètre sur 5 mm d'épaisseur, normalement transparente. Avec l'âge ou les agressions, elle peut s'opacifier donnant une cataracte. Il est prouvé que les rayons ultra-violet favorisent la constitution de celle-ci.

## La rétine

Une partie des UVB traverse le cristallin et vient frapper la rétine. La DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) est une maladie oculaire caractérisée par la perte de vision centrale. Elle atteint en effet les cellules visuelles du centre de la rétine. C'est la cause de cécité la plus fréquente chez les personnes de plus de cinquante ans.



# Prévenir les risques du soleil

Outre ses effets positifs comme un moral au beau fixe, la synthèse de la vitamine D, la sensation de bien-être, le soleil peut également avoir des effets néfastes qui dépendent du type de rayons émis, de l'intensité, de la durée d'exposition, de l'âge et du phototype de peau.

Chaque individu a un risque solaire bien défini lié à sa sensibilité au soleil : le phototype dépend de la couleur de la peau, de la présence ou non de taches de rousseur (ou lentigines) et de la couleur des cheveux et des yeux.

**On distingue ainsi un certain nombre de phototypes :**

**Les phototypes clairs** (de 0 à 2) : il s'agit de tous les enfants car leur peau est extrêmement sensible, des personnes albinos, des roux et des personnes à peau claire, c'est-à-dire ceux qui prennent constamment des coups de soleil et ne bronzent pas ou peu.



**Les phototypes intermédiaires** (3) : ce sont des personnes dont la peau exposée au soleil rougit et bronze.



**Les phototypes foncés** (de 4 à 6) : il s'agit des personnes naturellement à peau mate ou foncée. Elles prennent exceptionnellement des coups de soleil et bronzent très facilement.



**La protection solaire est indispensable pour les phototypes 1 à 3 mais elle ne doit pas être négligée, même pour un phototype foncé.**

Le risque des UV est majeur pour les sujets à faible capacité de bronzage (phototype clair ou roux) et encore plus grand si leur exposition a commencé tôt dans l'enfance, notamment des expositions aiguës intermittentes (coups de soleil). Les UVB sont classiquement les plus directement incriminés mais les UVA jouent également un rôle important.

## Les principaux facteurs de risque de cancers cutanés :

- Antécédents personnels ou familiaux de cancer cutané,
- Phototype clair (peau/yeux/cheveux clairs, taches de rousseur, faible capacité à bronzer, coups de soleil rapides en cas d'exposition solaire),
- Présence de nombreux (> 50) « grains de beauté » (nævus),
- Antécédents d'exposition solaire importante, de coups de soleil nombreux ou graves,
- Mode de vie (pays ensoleillé, professions exposées, loisirs de plein air, notamment en montagne ou en mer).

Chaque personne doit donc se protéger de l'exposition aux UV en fonction de son âge, de ses caractéristiques cutanées personnelles et familiales et de divers facteurs liés à l'intensité du rayonnement lui-même : lieu d'habitation, heures du jour, conditions météorologiques, etc...

## CONSEILS PRÉVENTION



### L'examen dermatologique

Les dermatologues le pratiquent tous les jours dans leur cabinet. C'est un examen visuel complet de la peau destiné à repérer les taches ou grains de beauté pouvant faire suspecter un cancer.

Le dermatologue peut s'aider d'un appareil d'optique grossissant, le dermoscope.

Chez les personnes ayant de nombreux grains de beauté, il peut ainsi prendre des photographies.

S'il identifie une tache suspecte, il propose soit de la surveiller, soit de la retirer sous anesthésie locale et de la faire analyser pour confirmer ou non le diagnostic.

### L'auto-examen de la peau

Le dermatologue peut former ses patients à la pratique de l'auto-examen. Il s'agit d'observer attentivement sa peau nue de la tête aux pieds, de face et de dos, sans oublier les zones peu visibles où peut se cacher un mélanome (oreilles, ongles, plantes des pieds, espaces entre les doigts, organes génitaux...).

# 10 fausses idées très répandues

- 1 Je me protège uniquement quand je vais à la plage.**

**FAUX** ; il existe un phénomène de réverbération : plus une surface est claire, plus elle renvoie de rayons lumineux. Ainsi, la neige renvoie 85 % des rayons du soleil, le sable 17 %, l'eau 5 %, l'herbe 3 %. Il ne faut donc pas uniquement se protéger à la plage, mais aussi à la montagne et lors d'activités en extérieur.
- 2 Les compléments alimentaires ou les UV en cabines sont utiles pour préparer ma peau au soleil.**

**FAUX** ; il n'existe pas de moyens «sans danger» pour bronzer. Les cabines à UV émettent des radiations 3 fois plus fortes que celles émises par le soleil lors d'une après-midi d'été. Ces cabines peuvent donc faire beaucoup plus de dégâts à la peau, et cela beaucoup plus rapidement.
- 3 Ce n'est pas possible d'attraper des coups de soleil quand le temps est nuageux ou qu'il fait frais.**

**FAUX** ; la peau peut être brûlée par le soleil qu'il fasse frais, qu'il y ait des nuages ou même du vent ! Les UV pénètrent les nuages et peuvent être encore plus intenses à cause de la réverbération sur ceux-là.
- 4 Si mon maquillage contient une certaine protection solaire, je n'ai pas besoin d'utiliser de la crème solaire.**

**FAUX** ; les fonds de teint ou les crèmes hydratantes qui contiennent parfois une protection solaire protègent certes des UV mais pas pour une journée entière (par exemple, un produit contenant un indice SPF30 ne sera efficace que 2 heures).
- 5 Si j'ai eu beaucoup de coups de soleil ou si je n'ai pas utilisé de crème solaire étant enfant/ado, c'est une perte de temps que d'essayer de protéger ma peau maintenant.**

**FAUX** ; avoir été beaucoup trop exposé aux UV durant les 10 premières années de sa vie double le risque d'un cancer de la peau. Il n'est jamais trop tard pour se protéger !
- 6 Inutile d'être concerné par le cancer de la peau parce qu'il est facile à traiter.**

**FAUX** ; le traitement d'un cancer de la peau peut dans certains cas être lourd. Il peut inclure de la chirurgie, de la chimiothérapie et peut laisser des cicatrices permanentes. Certaines tumeurs, dont le mélanome, peuvent se propager dans tout le corps et entraîner le décès.
- 7 Seules les personnes s'exposant longuement au soleil risquent un cancer de la peau.**

**FAUX** ; beaucoup de personnes attrapent des coups de soleil sans vraiment chercher à bronzer. On peut être exposé aux UV au cours de nombreuses activités extérieures (activité professionnelle, jardinage, sport, randonnée...).
- 8 Si je bronze sans brûler, je n'ai pas besoin de protection solaire.**

**FAUX** ; si votre peau bronze, c'est un signe qu'elle est abimée par le soleil, même si elle n'est pas rouge ou qu'elle ne pèle pas. C'est la façon dont la peau se protège naturellement des UV, qui endommagent les cellules vivantes de la peau.
- 9 On ne peut pas attraper de coups de soleil en voiture ou en étant derrière une vitre.**

**FAUX** ; les vitres réduisent mais ne bloquent pas complètement les radiations des UV, donc on peut très bien attraper un coup de soleil si vous passez un long moment en voiture ou derrière une vitre quand l'indice UV est élevé.
- 10 A l'ombre, j'évite les coups de soleil.**

**FAUX** ; si être à l'ombre s'avère moins dangereux que de rester en plein soleil, ça ne protège pas des coups de soleil ! En effet, les UV ne sont pas totalement filtrés par le parasol ou le chapeau. De plus, ils se reflètent sur le sol et frappent par ricochet !

# PARTENAIRES



## DECATHLON

Soucieux de l'environnement, de l'impact social et de la prévention, la Fondation Decathlon Odysseum soutient les Epidauries du Soleil en offrant une panoplie (lunette solaire et tee shirt anti UV) aux enfants participant à cette journée. « Notre mot d'ordre : pratiquer votre sport c'est bien, mais en toute sécurité c'est mieux ».

### CONTACTS PRESSE

**Julie SIEJAK** - 04 67 61 37 63 - Julie.Siejak@icm.unicancer.fr

### RÉFÉRENCES

- INCa, Les cancers en France, Édition 2017
- Colonna et al., Incidence régionale des cancers 2008-2010. Juin 2014
- OMS, Rayonnement ultraviolet. 2011. <http://www.who.int/uv/fr/>
- Ferlay et al., Cancer incidence and mortality worldwide: Sources, methods and major patterns in GLOBOCAN 2012. International Journal of Cancer. <http://globocan.iarc.fr>
- Registre des tumeurs de l'Hérault
- Données de mortalité du CépiDC
- Site INCa : <https://www.e-cancer.fr>