



# SAUVE ta PEAU

16<sup>e</sup> Semaine nationale de la prudence au soleil  
organisée par l'Association canadienne de dermatologie



Association canadienne de dermatologie  
Canadian Dermatology Association  
Les dermatologues *VOUS* spécialistes de la peau!



Association des  
dermatologues du  
Québec

Santé  
et Services sociaux

Québec





**CAPITAL SOLEIL**  
 Double protection  
 Anti-UVB + anti-UVA  
 avec filtre breveté MEXORIL<sup>®</sup>SX

RECONNU PAR  
 L'ASSOCIATION  
 CANADIENNE DE  
 DERMATOLOGIE



- Les protections solaires Capital Soleil sont :
- Sans agent de conservation et sans PABA
  - Sans parfum
  - Résistantes à l'eau
  - Testées sous contrôle dermatologique
  - Non comédogènes
  - À l'Eau Thermale de Vichy
  - Exclusivement en pharmacie



## Mot du directeur national de la Semaine de sensibilisation

L'été est bel et bien à nos portes! Propice aux activités extérieures et au plein air, chacun espère de cette belle saison des journées ensoleillées pour pouvoir profiter au maximum de ses fins de semaine et de ses vacances. Toutefois, qui dit soleil, dit également danger! Voilà pourquoi l'Association canadienne de dermatologie est heureuse d'organiser la Semaine de la prudence au soleil de manière à informer les Québécois sur les précautions à prendre pour éviter des désagréments majeurs.

S'il n'y avait qu'un seul doute qui subsistait sur le sujet, il faut bien se rendre compte que les statistiques parlent d'elles-mêmes: au Canada seulement, près de 76 000 nouveaux cas de cancers de la peau seront diagnostiqués cette année; parmi ceux-ci, près de 4 000 personnes se verront dire par leur médecin qu'elles sont atteintes d'un mélanome, un cancer de la peau très dangereux. Le principal responsable de ces cas de cancer est le soleil. Pourtant, la plupart de ceux-ci auraient pu être évités en suivant quelques règles de prudence élémentaires.

Ainsi, en plus des multiples activités mises en place à travers le Canada lors de cette 16<sup>e</sup> Semaine de sensibilisation qui se tiendra entre le 31 mai et le 6 juin 2004, l'Association canadienne de dermatologie et ses partenaires ont décidé d'élaborer ce cahier d'information spécial pour prévenir et informer le public des risques directement encourus par une mauvaise exposition au soleil.



**Dr Alain Poirier**  
 Directeur national de santé publique

## Mot du directeur national de santé publique

C'est avec grand plaisir que j'associe la Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux à la publication de ce cahier spécial dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux dangers du soleil. Cette heureuse initiative répond à un besoin réel d'information et d'éducation du public sur les dangers de l'exposition aux rayons ultraviolets et en particulier du bronzage qui, on le constate malheureusement, semble encore trop à la mode, surtout chez les jeunes. Devant l'augmentation inquiétante de l'incidence des cancers de la peau au cours des dernières décennies, nous avons justement placé la lutte contre ces fléaux au rang des plus hautes priorités de notre Programme national de santé publique. Ce défi, qui s'inscrit dans la mission du Ministère, nous tient à coeur et nous sommes fiers de le relever avec la collaboration du réseau de la santé et, surtout, de toute la population québécoise.



**Dr Marc Rhands**  
 Médecin conseil à l'Institut national de santé publique et président de l'Association des médecins spécialistes en santé communautaire.

## Mot du président de l'Association des médecins spécialistes en santé communautaire

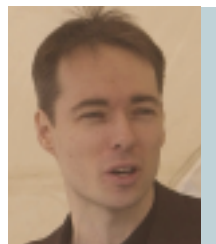
Devant la somme des connaissances actuelles sur les effets nocifs des rayons ultraviolets naturels et artificiels, une question importante se pose: puisque l'ensemble des problèmes de vieillissement prématuré de la peau et des cancers cutanés résultent des UVA et des UVB, pourquoi les gens s'exposent-ils de la sorte et prennent-ils des risques graves pour leur santé?

En réponse à cette question, il faut pointer directement les mythes véhiculés depuis plusieurs années sur le bronzage: « le bronzage, qu'il soit naturel ou artificiel, n'est pas un signe de santé puisqu'il correspond à une coloration de la peau en réponse à une agression par les UVA et les UVB. Il faut se rendre compte que ces rayons sont cancérogènes et les éviter. Prendre une dose de radiations artificielles pour obtenir un bronzage, c'est comme s'exposer au soleil plusieurs heures au moment de la journée où les rayons UVA et UVB sont au maximum de leur puissance. De plus, une peau bronzée ne

garantit nullement une protection contre le soleil puisque dans le meilleur des cas, un bronzage correspond au facteur de protection solaire (FPS) de 3 seulement. Il en est de même en ce qui concerne le mythe de la vitamine D. Il n'est pas du tout nécessaire de risquer sa santé pour obtenir un apport adéquat en vitamine D. Une exposition au soleil d'une petite surface de peau pendant moins de 15 minutes par semaine (dos des mains) donne la dose adéquate de vitamine D. Une saine alimentation suffit également à fournir de la vitamine D puisque celle-ci se retrouve, entre autres, dans les produits laitiers et le poisson».

Se conformer à un phénomène de mode ou encore croire aux mythes qui entourent le bronzage, c'est s'assurer de passer un jour ou l'autre sur une table d'opération. C'est un peu comme jouer à la roulette russe avec, pour seule prime, une peau qui se détériore.

**Dr Joël Claveau**  
 Dermatologue à la Clinique du mélanome du CHUQ, Hôtel-Dieu de Québec et directeur national de la 16<sup>e</sup> Semaine de la prudence au soleil de l'ACD



**Dr Joël Claveau**  
 Dermatologue à la Clinique du mélanome du CHUQ, Hôtel-Dieu de Québec et directeur national de la 16<sup>e</sup> Semaine de la prudence au soleil de l'ACD

# Le soleil, un ami dont il faut se méfier en permanence

Les effets les plus nocifs de l'exposition au soleil surviennent à la petite enfance. La peau des enfants est très sensible et donc très vulnérable. De plus, les effets les plus graves se révèlent bien souvent avec le temps, soit avec l'accumulation des expositions au soleil, année après année. Par exemple, l'apparition d'un mélanome peut survenir 15 à 20 ans après un coup de soleil violent. Prendre des mesures pour protéger les enfants contre le soleil afin de préserver leur santé devient impératif. À l'adolescence et à l'âge adulte, la prudence reste bien entendu également de mise, car une multitude de problèmes de santé peuvent découler directement des expositions prolongées au soleil. Quoi qu'il en soit, l'idéal est d'éviter le soleil pendant les heures les plus chaudes, soit entre 10 heures et 16 heures, puis surtout, ne jamais oublier que les enfants ont tendance à imiter leurs parents. Vos bonnes habitudes ont toutes les chances de devenir leurs habitudes pour le reste de leur vie!

Voici quelques conseils pour vous aider à protéger votre peau et celle de vos enfants des effets néfastes du soleil:

- N'exposez pas les bébés de moins d'un an à la lumière directe du soleil; gardez-les dans une poussette couverte, sous un parasol ou à l'ombre. Protégez leur peau à l'aide d'un chapeau et de vêtements amples. L'utilisation d'un

écran solaire sur les zones découvertes (ex.: visage, dos des mains, etc.) est adéquate.

- Montrez à votre enfant comment reconnaître l'ombre (causée par les arbres, les bâtiments, les galeries) et encouragez-les à s'y rendre.
- Créez des zones ombragées dans votre cour, sur votre galerie et à tous les endroits où les enfants sont susceptibles de jouer.
- Si vous ne voyez pas votre ombre, cherchez un endroit plus ombragé!
- Pour ceux qui insistent pour avoir un teint bronzé, les laits autobronzants offre une solution sans dommage pour la peau. Il existe différentes variétés de produits, par contre, ils n'offrent pas de protection contre les rayons solaires.
- Lorsque vous êtes au soleil, protégez vos enfants et vous-même à l'aide de:
  - o vêtements confortables: chemises à manches longues et pantalons pour couvrir la plus grande partie du corps possible;
  - o chandail ultra-violet pour baignade;
  - o chapeau à rebord large;
  - o lunettes de soleil (les enfants aussi!);
  - o écran solaire (FPS de 15 au minimum).



Saviez-vous qu'il existe des écrans solaires de type physique qui contiennent de l'oxyde de zinc ou de titane qui sont spécialement conçus pour les peaux sensibles.



L'ORÉAL  
 SUNCARE RESEARCH  
 RECHERCHE EN SOIN SOLAIRE

**OMBRELLE**

LA PROTECTION SOLAIRE  
 LA PLUS RECOMMANDÉE  
 PAR LES DERMATOLOGUES  
 CANADIENS.

COMMANDITAIRE OFFICIEL  
 DE  
 L'ÉQUIPE CANADIENNE  
 DE PLONGEON  
 2004

DIVING  
 PLONGEON  
 CANADA

Sensation de légèreté. Protection inégalée.



Protection à large spectre UVA/UVB alliée à la technologie SEC AU TOUCHER.

- Fini ultra-léger
- Non gras
- Non luisant
- Protection FPS 30 ou 45

**Neutrogena**

PRODUITS SOLAIRES RECOMMANDÉS PAR LES DERMATOLOGUES

www.neutrogena.ca

© Neutrogena Corp. U.S.A. 2004



4

## Entrevue exclusive

Le Docteur Ari Demirjian, dermatologue, et le Docteur Pierre Ricard, dermatologue et président sortant de l'Association des dermatologues du Québec répondent à nos questions.

Quelles sont les principales réactions et les principaux dangers directement reliés aux expositions prolongées au soleil ?

(Dr Ricard)

Il existe d'abord plusieurs réactions possibles à court terme. Les plus connues sont le bronzage et bien sûr, le coup de soleil. Il faut se rendre compte qu'un coup de soleil, ce n'est rien de moins qu'une brûlure et que celle-ci peut être très sérieuse. Certaines personnes peuvent également développer ce que nous appelons des photodermatoses. Cela correspond à une allergie au soleil et se manifeste par de petites rougeurs qui peuvent entraîner des démangeaisons. À plus long terme, il arrive que des taches solaires se révèlent sur la peau aux endroits les plus exposés comme les mains et le visage, même plusieurs années après une exposition excessive. Bien sûr, les gens qui, année après



année, se sont exposés au soleil sans prendre les précautions minimales sont sujet à un vieillissement prématuré de leur peau. Évidemment, il y a des cas beaucoup plus graves dont le développement de mélanomes et de carcinomes qui sont en fait des cancers de la peau. C'est d'ailleurs pour toutes ces raisons que les dermatologues insistent fortement pour que les gens se protègent du soleil dès l'enfance et tout au long de leur vie. De plus, les coups de soleil répétés durant l'enfance et l'adolescence peuvent entraîner des cancers de la peau à l'âge adulte.

(Dr Demirjian)

Le fait de s'exposer au soleil entraîne bien sûr tout ce que mon collègue, le Dr Ricard, vient de dire, mais j'aimerais aussi souligner que nous faisons face à de multiples paradoxes. Beaucoup de gens perçoivent le bronzage comme un signe de santé et parfois de beauté. Mais, avec les années, ces mêmes

personnes font face à un vieillissement prématuré de leur peau, une réalité physique qu'elles qualifient d'inesthétique. Se faire traiter pour cela leur coûte très cher financièrement alors qu'en prenant l'habitude de suivre de simples conseils de prudence, tous ces dangers seraient en grande partie éliminés.

Est-ce à dire que le bronzage représente également un danger pour la peau ?

(Dr Ricard)

Il faut savoir que le bronzage est une réaction de défense de la peau lorsqu'elle est exposée au soleil. En fait, en présence du soleil ou de rayons ultraviolets artificiels, celle-ci tente de se protéger elle-même des rayons ultraviolets qui l'agressent. Face à cette attaque, la peau se défend en se colorant un peu. Le danger, c'est que certains pensent que leur bronzage est suffisant pour les protéger et qu'il peut agir comme un écran solaire. Il n'y a rien de plus faux. Cela n'est qu'un mythe.

Est-ce que la prise de certains médicaments peut accentuer les effets nocifs du soleil sur la peau ?

(Dr Ricard)

Tout à fait. C'est ce que nous appelons dans le jargon la photosensibilisation. L'absorption de médicaments contenant certaines substances, mais aussi certains parfums ou autres produits cosmétiques, ont la possibilité d'augmenter les effets des rayons ultraviolets et les risques de coup de soleil augmentent. Pour ce qui est des médicaments, il s'agit entre autres de certains antibiotiques et pour les cosmétiques, tout ce qui est parfumé comme l'eau de Cologne ou les déodorants. Les pharmaciens peuvent donner de bons conseils, sur le sujet au besoin.



Dr Ari Demirjian

Dermatologue, Clinique du laser, Centre universitaire de santé McGill



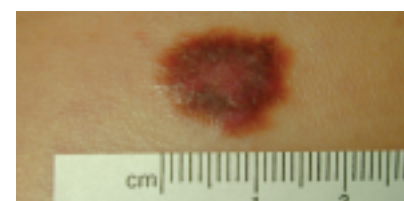
Dr Pierre Ricard

Dermatologue et président sortant de l'Association des dermatologues du Québec

Qu'est-ce qu'un mélanome et à quoi cela ressemble ?

(Dr Demirjian)

Le mélanome est le plus grave des cancers de la peau. Il peut apparaître seul ou sur un grain de beauté qui va changer avec le temps. Il faut très rapidement le diagnostiquer, car ce cancer peut être mortel si il est diagnostiqué tardivement. Il se caractérise par une asymétrie du grain de beauté et son contour est mal défini. Il peut également être composé de différentes couleurs avec des tons de brun pâle ou foncé, voire une présence de couleur noire et parfois blanche, rouge ou même bleue. De plus, son diamètre a tendance à croître. Il se développe généralement sur le dos chez les hommes et à l'arrière des jambes chez les femmes. Il peut cependant apparaître n'importe où à la surface de la peau. Pour le reconnaître aisément, il existe un système mnémotechnique simple, appelé l'ABCD du mélanome.



Mélanome chez une jeune femme

Qu'est qu'un carcinome ?

(Dr Demirjian)

Il existe divers types de carcinomes et ce sont également des cancers de la peau. Leur évolution reste locale mais ce sont des cancers que l'on rencontre très fréquemment et qui doivent être dépistés rapidement pour pouvoir les traiter lorsqu'ils sont encore de petite taille.

Quel groupe d'âge est le plus touché ?

(Dr Ricard)

Le plus souvent, ce sont les gens âgés entre 35 et 50 ans chez qui nous diagnostiquons ces types de cancers. Toutefois, cela peut arriver à n'importe quel âge et on observe des cas chez des gens de plus en plus jeunes, comme les 25 ans.

Est-ce que certaines personnes sont plus à risque que d'autres ?

(Dr Demirjian)

À vrai dire, tout le monde est à risque. Bien sûr, selon le type de peau et le temps passé au soleil les risques varient. Ce qui est certain, c'est que les gens qui ont le teint pâle, les cheveux blonds ou roux, ou encore les gens avec les yeux clairs ou qui ont des taches de rousseur ou des grains de beauté, courent un plus grand risque de cancer de la peau. Mais à cela, il faut ajouter toutes les personnes qui travaillent dehors ou qui s'exposent lors d'activités sportives comme la voile ou le golf.

Nous vous remercions beaucoup, Docteur Ricard et Docteur Demirjian, d'avoir accepté de répondre à nos questions.

Saviez-vous que l'Association canadienne de dermatologie recommande à chaque individu qu'il inspecte lui-même sa peau tous les mois. Pour le dos et le cuir chevelu, il ne faut pas hésiter à demander l'aide d'une personne de son entourage. De plus, il est fortement conseillé de se faire examiner une fois l'an par son médecin de famille ou par son dermatologue.

Saviez-vous qu'au Canada sur les près de 4 000 cas de mélanomes qui seront détectés chez des patients cette année, ce cancer sera fatal pour près de 850 d'entre eux ? Lorsqu'il est dépisté rapidement, le mélanome obtient l'un des meilleurs taux de guérison soit, 80 %.



Dr Jimmy Alain

Dermatologue, Hôtel-Dieu de Québec

## Entrevue avec le Dr Jimmy Alain

Les traitements existants

Au fil des années, différentes techniques ont été développées pour trouver des traitements efficaces contre les cancers de la peau. Aujourd'hui, en fonction de la taille et du type de cancer, les dermato-

logues ont la possibilité de choisir ce qui convient le mieux aux patients afin d'assurer les meilleures chances de guérison. En réalité, le facteur le plus important à considérer pour traiter un mélanome ou un carcinome est directement relié à la profondeur de pénétration qu'auront atteint les cellules cancéreuses de la peau. Le dermatologue est la meilleure personne pour choisir le traitement adéquat du cancer de la peau.

Le Dr Jimmy Alain pratique à l'Hôtel-Dieu de Québec et il s'est spécialisé dans ce qui est communément appelé, dans le milieu médical de la chirurgie, Mohs. « Cette technique tire son nom du Dr Frederik Mohs, un célèbre médecin américain qui a mis au point cette façon de faire dans les années 40 et qui consiste à inciser graduellement et analyser, au fur et à mesure, les tissus prélevés jusqu'à ce qu'il ne reste plus de cellules endommagées. Bien sûr, au cours des trente dernières années, ce procédé a été perfectionné et le taux de réussite est maintenant très élevé, soit 99 % », précise le Dr Alain.

Ce type de chirurgie se déroule généralement au cours d'une seule journée et sous anesthésie locale. À l'Hôtel-Dieu de Québec, près de 800 patients sont traités chaque année pour un cancer de la peau. Dans la majorité des cas, il s'agit de gens qui n'ont jamais prêté attention aux ravages que pouvait faire le soleil. Ces cas de cancer sont fréquents et se développent sur certaines parties du visage, comme le nez, les paupières ou encore les lèvres. Selon le Dr Alain, « pour les personnes présentant un cancer au niveau du visage et qui doivent subir une intervention chirurgicale, la chirurgie de Mohs reste le procédé qui permet de limiter

les cicatrices trop apparentes par la suite. En plus, il ne faut pas oublier que bien souvent, ce type d'opération nécessite également une greffe ». Avec les patients qui présentent des hauts risques de récurrence, des médicaments peuvent être prescrits de manière à aider leur système immunitaire.

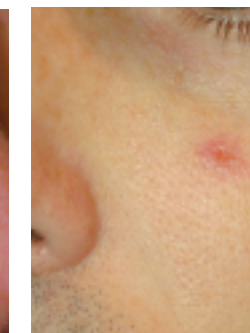
Si la chirurgie est de loin la méthode la plus utilisée, il est parfois nécessaire de faire appel à l'immunothérapie et à la chimiothérapie, particulièrement dans les cas de mélanomes métastatiques. En fonction du développement de la maladie, un seul médicament ou plusieurs sont administrés aux patients pour tenter d'enrayer la progression de cellules cancéreuses et éviter leur propagation dans différentes parties du corps. Dans de rares cas, lorsque la maladie est localisée, il se peut également qu'un patient soit traité par radiothérapie. Cette méthode consiste à tenter d'éliminer la tumeur avec des rayons X à haute énergie.

Une autre forme de traitement consiste à utiliser la crème Aldara®. Issue de la recherche 3M, elle est la première molécule d'une nouvelle classe de médicaments modificateurs de la réponse immunitaire. Grâce à son mode d'action spécifique, cette crème offre une nouvelle alternative dans le traitement des lésions pré-cancéreuses.

Les formes les plus fréquentes de carcinomes cutanés



Carcinome basocellulaire



Carcinome basocellulaire



Carcinome spinocellulaire



5



**Minesol® aide à prévenir les signes de vieillissement prématuré.**

**Roc® Minesol® FPS 40 pour une protection complète contre le soleil.**

L'écran Minesol FPS 40, à base de filtres 100% minéraux, résiste à l'eau et à la friction. Il aide à prévenir la déshydratation et les signes de vieillissement prématuré de la peau.

Éprouvé en clinique, il protège même les peaux les plus sensibles contre les dommages dus au soleil, pour vous permettre de profiter de ses chauds rayons, sans inquiétude.

**Demandez conseil à votre cosméticienne au sujet des produits solaires Roc®.**



PROMESSES TENUES®  
www.rocskincare.ca

Les écrans solaires Roc® Minesol® sont reconnus par l'Association Canadienne de Dermatologie

© ROC 2004



# Les écrans solaires : une nécessité !

Alors que de nombreuses études scientifiques démontrent clairement que les écrans solaires protègent des méfaits du soleil, plusieurs mythes subsistent malheureusement à leur sujet. Il faut pourtant se rendre à l'évidence : l'écran solaire reste le meilleur moyen de contrer les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau, le développement de lésions pré-cancéreuses et les cancers de la peau.

Il existe aujourd'hui une large gamme de produits efficaces qui offrent une bonne protection contre les rayons ultraviolets du soleil. Que ce soit sous la forme de gel, de crème, de lotion ou encore d'aérosol, il est possible de trouver un écran solaire qui convienne à chacun.

## Comment choisir et utiliser un écran solaire ?

- Utilisez un écran solaire qui protège contre les rayons UVA et UVB et dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 15 ou plus.
- Veillez à ce que votre peau soit bien sèche avant d'appliquer l'écran solaire sinon il ne sera pas absorbé.
- Appliquez l'écran solaire au moins 15 à 30 minutes avant d'aller dehors pour laisser le temps à votre peau d'en absorber les agents protecteurs.
- N'oubliez pas de l'appliquer également sur le haut du dos, derrière les jambes, les lobes des oreilles, les lèvres, le nez et le cou, car ce sont les endroits où les cancers de la peau surviennent le plus souvent.
- Les études démontrent que la population utilise 4 fois moins d'écran solaire que recommandé (utiliser généreusement)
- Remettez de l'écran solaire toutes les deux heures pour maintenir la protection.
- Si votre peau bronze ou brûle malgré l'utilisation d'un écran solaire, envisagez d'utiliser un écran dont le FPS est de 30 et n'oubliez pas d'en répéter l'application.
- Recherchez les écrans solaires contenant de l'oxybenzone, de l'avobenzonone et/ou du Mexoryl® SX et qui sont recommandés par l'Association canadienne de dermatologie.

**Protégez-vous du soleil**

Les chapeaux et pratiquement tous les vêtements Tilley offrent une excellente protection contre les rayons ultraviolets.

**Tilley Endurables**

Montréal : 1050, av. Laurier Ouest  
(deux rues à l'ouest de Park Avenue) (514) 272-7791  
Pour obtenir un catalogue ou l'adresse d'un détaillant : 1 800 465-4249

**CERTIFIÉ IPU 50+**



Saviez-vous que le bronzage ne correspond pas à un signe apparent de santé ? Le bronzage est dû à une exposition aux rayons ultraviolets (UVA et UVB) qui sont cancérigènes. Le bronzage est une réaction de défense de la peau lorsque celle-ci se fait agresser par les rayons ultraviolets.



Saviez-vous que l'utilisation des produits pour chasser les insectes peut diminuer l'efficacité d'un écran solaire ? Pour remédier au problème, par exemple en camping, appliquez l'écran solaire sur votre peau tel que stipulé précédemment et utilisez le chasse-moustiques uniquement sur les vêtements (chapeau, chaussettes, tee-shirt, pantalon, etc.).

## Quelques conseils pratiques

- Les baigneurs devraient utiliser un écran solaire hydrofuge, conçu pour résister à l'eau pendant environ 80 minutes.
- Si vous profitez de l'été pour pratiquer des activités sportives ou récréatives à l'extérieur (golf, bicyclette, soccer, jardinage, etc.), n'oubliez pas de vous protéger avec un écran solaire et de l'emporter avec vous.
- Les jours ennuagés ne sont pas une exception ! Les rayons du soleil peuvent pénétrer à 80 % les nuages légers et le brouillard.
- N'appliquez pas d'écran solaire autour de vos yeux, car cela peut piquer et brûler. Protégez plutôt vos yeux à l'aide de lunettes de soleil.
- N'utilisez pas l'écran solaire pour prolonger votre temps d'exposition ou vous dévêtir davantage.
- Si vous avez la peau sensible au soleil ou si vous avez des antécédents de lésions cutanées cancéreuses ou précancéreuses, utilisez un écran ayant un FPS de 30 ou supérieur.



## Combien de fois entend-on « ça n'arrive qu'aux autres ». Pourtant, en suivant le quotidien des personnes atteintes d'un cancer de la peau, en les écoutant parler de leurs doutes, de leurs craintes et de leurs regrets, l'émotion est au plus fort.

Voici deux témoignages recueillis dernièrement :

**M<sup>me</sup> Nancy Duguay, 29 ans,**  
« J'ai toujours aimé rester au soleil. Je ne me souviens pas combien d'heures j'ai pu étudier en plein soleil, même pendant les heures les plus chaudes de la journée. Cela ne m'avait jamais inquiétée puisque je suis brune et que j'ai toujours bronzé lentement. D'ailleurs, il ne m'est arrivée que très rarement d'avoir un coup de soleil. Ce qui me plaisait vraiment, c'était d'avoir la peau foncée parce que j'étais persuadée que c'était un signe de santé. Je pense que c'était un peu pour suivre la mode aussi. Cela en était à un point tel que, croyez-le ou non, pour mon mariage, je voulais avoir un beau bronzage sous ma robe blanche pour que les photographies soient encore plus jolies. J'ai donc pris dans les trois mois qui ont précédé mes noces ma dose de rayons ultraviolets autant naturels qu'artificiels. Les photos sont jolies. Mais en toute sincérité, je le regrette aujourd'hui. Lorsqu'on a à peine 25 ans et qu'on a mis au monde son premier bébé, c'est toute sa vie qui bascule en apprenant de la bouche de son médecin

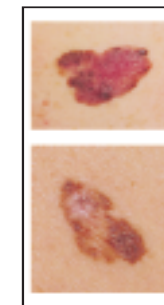
que la tache brune qui me piquait et me démangeait derrière la cuisse, n'était rien de moins qu'un mélanome. À 25 ans, on me diagnostiquait un cancer. C'est difficile d'expliquer ce qu'on peut ressentir dans une telle situation. On ose à peine y croire, ensuite, bien sûr, on pense immédiatement au pire. Aujourd'hui, on peut dire que j'ai eu de la chance qu'il soit détecté rapidement. J'ai subi une opération chirurgicale et tout s'est bien passé. J'ai eu un deuxième enfant depuis, et je peux vous dire que tous les deux, je les protège du mieux que je peux du soleil. Si nous sortons dehors, toute la famille est recouverte de crème. À chaque fois que je peux prévenir une personne de mon entourage, je n'hésite pas à lui dire d'éviter le soleil et de se protéger avec un écran solaire. Lorsque je vois quelqu'un qui a un coup de soleil, sincèrement, ça m'inquiète et ça me fait mal en quelque sorte. Je sais maintenant à quel point il faut faire attention au soleil et je trouve bien dommage qu'il m'ait fallu passer par cette terrible épreuve pour comprendre. »

**Une dame de 56 ans témoigne.**

« Vers la fin du mois de mai 2003, je me suis décidée à aller consulter un dermatologue. J'avais une lésion sur le nez, un peu comme un bouton qui ne voulait pas guérir et qui saignait à l'occasion. C'est là que j'ai appris que j'avais un carcinome et qu'il fallait le faire enlever. J'ai eu droit à une intervention chirurgicale et ensuite à une greffe de la peau. Après l'intervention, j'ai cru que c'était terminé, mais en avril 2004, c'est réapparu sur le bord de la narine et il a fallu recommencer. Vous ne pouvez pas savoir combien je m'en veux aujourd'hui pour toutes ces heures passées à prendre des bains de soleil comme on dit. Oui, des bains de soleil ! Cela me semble fou quand j'y pense aujourd'hui. Plus jeune, j'adorais bronzer. En plus, je faisais beaucoup de planche à voile et de vélo. J'étais toujours exposée au soleil et jamais je ne m'étais protégée. Maintenant, je ne sors plus sans un chapeau et sans avoir appliqué un écran solaire. »

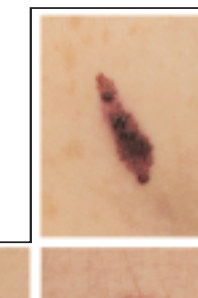
## L' ABCD du mélanome malin

Examinez vos grains de beauté pour voir s'ils présentent les caractéristiques décrites ci-dessous. Si vous êtes inquiet de changements se produisant dans une région précise, veuillez consulter votre dermatologue.



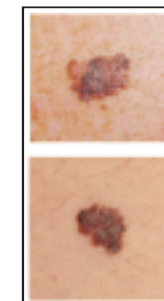
### A

**Asymétrie.**  
Le terme asymétrie signifie que la forme du mélanome est différente d'un côté à l'autre.



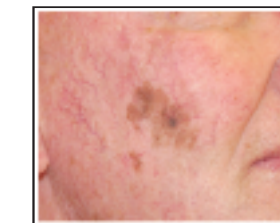
### C

**Couleur.**  
Le mélanome malin peut avoir une coloration variant du brun au noir et présenter des taches rouges, grises ou blanches.



### B

**Bord.**  
Le contour, ou bord visible, du mélanome malin est irrégulier, présente de petites indentations et est mal défini.



### D

**Diamètre.**  
L'augmentation du diamètre ou la croissance en taille est fréquente dans le mélanome malin.

(Source: Association canadienne de dermatologie)

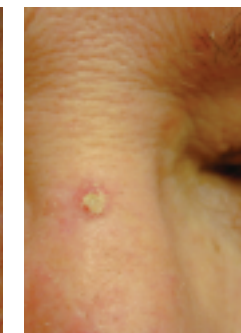
## Kératoses solaires (précurseurs des carcinomes)



Kératose sur une lèvre



Kératose sur une joue



Kératose sur un nez

**SI SEULEMENT J'AVAIS SU CE QUE JE SAIS MAINTENANT.**

La plupart des dommages causés par le soleil se produisent avant l'âge de 18 ans.

Produits pharmaceutiques 3M CCPP

3M est une marque de commerce de 3M Canada utilisée sous licence au Canada.



## Brochures et liens utiles



- Brochure **Bonjour Soleil**  
Association canadienne de dermatologie
- Brochure **Le bronzage pourrait avoir votre peau**  
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
- Association canadienne de dermatologie  
[www.dermatologue.ca](http://www.dermatologue.ca)
- Association des dermatologistes du Québec  
[www.adq.com](http://www.adq.com)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec  
[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- Société canadienne du cancer  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- American Academy of Dermatology (en anglais seulement)  
[www.aad.org/patient\\_intro.html](http://www.aad.org/patient_intro.html)
- Fondation québécoise du cancer  
[www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)
- Santé Canada  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Groupe d'Étude en Oncologie du Québec  
[www.geoq.com](http://www.geoq.com)
- Réseau canadien de la santé  
[www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)
- Skincare (en anglais seulement)  
[www.skincare.ca](http://www.skincare.ca)
- Sunsmart (en anglais seulement)  
[www.sunsmart.com.au](http://www.sunsmart.com.au)

### Évolution du nombre de cancers de la peau au Canada entre 1970 et 2004

( Source : Association canadienne du cancer)

1970	19 500
1994	58 500
1999	60 000
2004	76 000

### Évolution du nombre de cancers de la peau traités par les dermatologues au Québec

(source : RAMQ)

1984	4 312
1993	11 152
2003	22 283



## Lexique pratique

### Mélanome

Le mélanome est la forme la plus grave des cancers de la peau. Il peut apparaître seul ou sur un grain de beauté qui va changer de taille et de couleur avec le temps. Il faut très rapidement le

diagnostiquer, car ce cancer peut devenir très dangereux.

### Carcinome

Le carcinome est également un cancer de la peau très fréquent et son évolution reste habituellement locale.

### Kératose

La kératose solaire, communément appelée « tache de soleil », est une modification de la peau que l'on aperçoit sur les régions du corps exposées à trop de soleil. Ces taches en soit ne sont pas cancéreuses, mais les recherches ont démontré que les personnes qui en ont, risquent davantage de développer des cancers de la peau.

### Photovieillissement

Le photovieillissement est le

résultat de surexpositions au soleil, année après année: la peau vieillit prématurément.

### Photodermose

La photodermose est une allergie au soleil qui se caractérise par l'apparition de petites rougeurs irritantes sur la peau.

### Photosensibilisation

L'absorption de certains médicaments et l'utilisation de certains cosmétiques peuvent accentuer les effets nocifs du soleil sur la peau. Ce phénomène est appelé la photosensibilisation.

### FPS

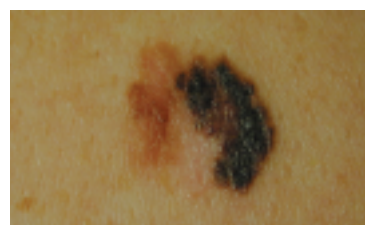
Les écrans solaires indiquent un indice de protection sur leur contenant (FPS 15, 30, 45, etc.). Cet indice a été mesuré en laboratoire et constitue le facteur de protection solaire. Plus l'indice est élevé, plus l'écran solaire protège la peau du soleil.

### Spinocellulaire

Le cancer spinocellulaire est le deuxième cancer de la peau le plus fréquent au Canada, après le cancer basocellulaire. Le traitement de cette forme de cancer de la peau s'impose, car la lésion

peut continuer à grossir: elle peut alors endommager les tissus avoisinants et causer de la douleur.

Le mélanome est un cancer de la peau rare mais très dangereux. Le Dr Joël Claveau mentionne qu'on n'a pas encore découvert tous les facteurs, mais il est certain que l'exposition excessive au soleil joue un rôle déterminant dans le développement de la maladie. On croit que les coups de soleil graves, surtout durant l'enfance, jouent un rôle déterminant.



Mélanome chez un homme



L'emploi du masculin vise à la fois des hommes et des femmes.