



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

Prévention du cancer de la peau 2021 FAQ (Frequently Asked Questions)

Contenu

Questions et réponses sur le cancer de la peau et la protection solaire	2
Qu'est-ce que le cancer de la peau ?	2
Le cancer de la peau est-il fréquent ?	2
Quelles sont les causes du cancer de la peau ?	2
Que font les rayons UV ?	2
Qui est à risque ?	2
Pourquoi la peau des enfants est-elle particulièrement menacée par le soleil ?	3
Les règles d'or pour un traitement rapide du cancer de la peau	3
Quel est le meilleur moyen de se protéger du cancer de la peau ?	3
Peut-on préparer la peau au soleil dans le solarium ?	3
Puis-je préparer ma peau au soleil avec des aliments comme les tomates, le chocolat ou avec des "cocktails de vitamines" ?	4
Questions et réponses sur les produits de protection solaire	4
Que signifie SPF ?	4
Quel facteur de protection solaire (FPS) dois-je choisir ?	4
Comment choisir un produit de protection solaire ?	4
Quand faut-il appliquer de la crème solaire ?	5
Quelle quantité de crème solaire dois-je appliquer ?	5
Est-ce que j'obtiendrai un bronzage avec un FPS élevé ?	5
Puis-je prolonger ma protection solaire en réappliquant la crème ?	5
Un écran solaire waterproof est-il sûr ?	5
Quelles sont les principales causes des allergies au soleil ?	6
Quelle est la durée de conservation des produits de protection solaire ?	6
Quand les produits de protection solaire peuvent-ils être utilisés sur les bébés ?	6
Puis-je utiliser mon temps d'autoprotection personnel et le FPS choisi pour calculer le temps pendant lequel je peux m'exposer au soleil sans danger ?	6
Les produits de protection solaire contenant des nanoparticules sont-ils dangereux ?	7
Les produits chers sont-ils meilleurs ?	7
Comment la qualité des produits de protection solaire est-elle garantie ?	7
Les crèmes solaires polluent-elles l'environnement aquatique ?	8



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

Questions et réponses sur le cancer de la peau et la protection solaire

Qu'est-ce que le cancer de la peau ?

Le cancer de la peau est un terme générique désignant diverses formes de tumeurs malignes de la peau. Les deux formes de cancer de la peau clair (carcinome basocellulaire et carcinome spinocellulaire) sont les plus courantes. Ils se développent dans la couche la plus superficielle de la peau, d'où ils pénètrent plus profondément dans la peau et détruisent les tissus locaux. Si le traitement est trop longtemps retardé, les carcinomes spinocellulaires peuvent développer des métastases. Chaque année, plus de 2700 personnes en Suisse se voient diagnostiquer le très dangereux cancer de la peau noire (mélanome). Il se développe à partir des cellules pigmentaires (mélanocytes) de la peau. Le mélanome est la forme la plus dangereuse de cancer de la peau. S'il n'est pas détecté et retiré à un stade précoce, il forme des métastases. Chaque année, la maladie est fatale pour plusieurs centaines de personnes. La détection précoce permet de sauver des vies.

Le cancer de la peau est-il fréquent ?

Le cancer de la peau est devenu extrêmement courant. En Suisse, le risque de développer un cancer de la peau est particulièrement élevé. La Suisse est considérée comme un "pays à haut risque" pour le cancer de la peau. Chaque année, 25 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués, et une personne sur trois âgée de plus de 70 ans est touchée par un cancer de la peau léger. Il s'agit du nombre le plus élevé de nouveaux cas en Europe. L'exposition aux UV de la population suisse est relativement élevée, d'une part en raison des loisirs en montagne et au bord des lacs, et d'autre part en raison des voyages très populaires dans les pays ensoleillés.

Quelles sont les causes du cancer de la peau ?

Les deux types de cancer de la peau sont pratiquement toujours causés par le rayonnement UV du soleil.

Que font les rayons UV ?

Les rayons UVB pénètrent profondément dans l'épiderme et sont à l'origine des coups de soleil, des lésions de l'ADN dans les cellules et, par la suite, du développement du cancer de la peau.

Les UVA pénètrent dans le tissu conjonctif (derme) et sont à l'origine de dommages chroniques dus à la lumière (par exemple, le vieillissement de la peau) ainsi que du cancer de la peau. Ils sont également responsables de la formation des radicaux libres et des réactions de toxicité et d'allergie à la lumière.

Qui est à risque ?

Le cancer de la peau peut toucher tout le monde, à tout âge. Elle est plus fréquente chez les personnes de plus de 50 ans et chez celles qui sont fréquemment exposées au soleil.



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

Pourquoi la peau des enfants est-elle particulièrement menacée par le soleil ?

La peau des enfants est plus sensible. Certaines cellules de la peau encore en formation sont plus exposées aux rayons UV que chez les adultes. Les enfants et les adolescents doivent être protégés des coups de soleil. Il existe une corrélation entre le nombre de coups de soleil dans l'enfance et l'adolescence et le risque de développer un cancer de la peau plus tard dans la vie. En plus d'éviter le soleil à midi, de rechercher l'ombre, de porter des vêtements et des chapeaux anti-UV, il est important d'utiliser des produits à très haute protection solaire (SPF50+).

Les règles d'or pour un traitement rapide du cancer de la peau.

Le cancer de la peau peut être bien traité. En cas de diagnostic précoce, les chances de guérison complète sont très élevées.

- Examinez régulièrement le corps à la recherche de changements cutanés
- Ne pas ignorer les changements cutanés détectés et suspects
- Ne les regardez pas se développer davantage
- N'essayez pas de traiter vous-même les lésions cutanées
- Réagissez immédiatement et consultez sans tarder votre médecin de famille ou votre dermatologue.

Quel est le meilleur moyen de se protéger du cancer de la peau ?

Le meilleur moyen de prévenir le cancer de la peau est de se protéger d'une exposition excessive au soleil. La protection solaire est particulièrement importante pour les enfants.

- Évitez le soleil intense, surtout à la mi-journée. L'effet du soleil est plusieurs fois plus important au milieu de la journée que le matin ou l'après-midi.
- La meilleure protection solaire à l'extérieur est obtenue grâce aux vêtements et aux couvre-chefs. La qualité de cette protection dépend du type et de la densité du tissu.
- Protégez vos yeux avec des lunettes de soleil
- Utilisez une crème solaire avec un facteur de protection élevé. Voir les autres conseils et informations ci-dessous dans le texte.
- Ne pas aller dans les solariums

Peut-on préparer la peau au soleil dans le solarium ?

Définitivement NON. Les rayons UVA sont administrés dans la plupart des solariums. Les coups de soleil sont causés par les rayons UVB. Le bronzage acquis dans le solarium ne réduit pas l'exposition aux rayonnements dans la nature. De plus, les rayons UV du solarium sont eux-mêmes nocifs pour la peau. Ils ralentissent le vieillissement de la peau et contribuent au développement du cancer de la peau.



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

Società svizzera di
dermatologia e

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Swiss Society of
Dermatology and

Puis-je préparer ma peau au soleil avec des aliments comme les tomates, le chocolat ou avec des "cocktails de vitamines" ?

Il a été scientifiquement prouvé que la sensibilité de la peau au soleil peut être influencée par certains aliments. Cependant, l'effet est très faible et nécessite la consommation de grandes quantités de certains aliments tout en respectant des règles diététiques strictes. Préparer la peau au soleil avec des aliments ou des compléments alimentaires n'est pas adapté à un usage quotidien et n'est pas recommandé.

Questions et réponses sur les produits de protection solaire

Que signifie SPF ?

Les trois lettres SPF, comme nous les trouvons tous sur les produits de protection solaire, sont l'abréviation du terme anglais Sun Protection Factor. Le facteur de protection solaire est déterminé pour chaque produit dans des conditions de laboratoire strictement contrôlées en utilisant la lumière artificielle du soleil (lumière UV uniquement) sur des volontaires. Le facteur est le rapport entre le temps de la première rougeur de la peau protégée par un écran solaire et le temps de la première rougeur de la peau non protégée. Ce dernier est appelé le temps d'autoprotection. Le temps d'autoprotection dépend du type de peau. Les personnes à la peau claire ont un temps d'autoprotection plus court, les personnes à la peau foncée un temps plus long (5-30 minutes). Un produit avec un FPS 50 est deux fois plus puissant qu'un produit avec un FPS 25 ou 5 fois plus puissant qu'un produit avec un FPS 10. Le post YouTube illustre ce fait <https://www.youtube.com/watch?v=8cc8qRr7oMQ>.

Quel facteur de protection solaire (FPS) dois-je choisir ?

En règle générale, lorsque vous passez du temps à l'extérieur, appliquez des produits de protection solaire avec un FPS d'au moins 30. Plus la peau est claire, plus l'altitude est élevée, plus la destination de vacances est proche de l'équateur et plus la saison est estivale, plus le FPS doit être élevé.

Comment choisir un produit de protection solaire ?

Choisissez d'abord un FPS spécifique.

Assurez-vous que le produit que vous choisissez protège également dans la gamme des UV-A - reconnaissable au logo UVA (cercle noir dans lequel est inscrit UVA).

Choisissez un produit que vous vous sentez à l'aise d'appliquer sur votre peau. Le choix de la base de l'écran solaire (crème, lotion, gel, etc.) doit être fait en fonction des préférences de chacun. La base n'affecte pas la performance de la protection solaire. Les produits minces ont tendance à appliquer trop peu de produit. La performance de protection déclarée (SPF) n'est alors souvent pas atteinte. Il vaut donc la peine d'appliquer de la crème solaire 2 fois avant l'exposition au soleil !



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

Quand faut-il appliquer de la crème solaire ?

En principe, vous devez appliquer un écran solaire avant toute exposition au soleil. La recommandation d'appliquer la crème solaire 20 à 30 minutes avant l'exposition est logique, car elle permet au produit de "sécher" pendant ce laps de temps, ce qui le fait mieux adhérer à la peau. L'affirmation selon laquelle les produits ne sont efficaces qu'après 20 à 30 minutes est fautive. Ils agissent immédiatement - seulement le produit n'a pas encore "solidifié" sur la peau et est donc plus facilement perdu à nouveau.

Quelle quantité de crème solaire dois-je appliquer ?

En règle générale, on applique trop peu de produit de protection solaire (1 au lieu de 2mg/cm²) et la performance déclarée sur l'emballage n'est donc pas atteinte. En outre, les zones exposées sont souvent oubliées. Par conséquent, la recommandation est d'appliquer la crème solaire 2 fois. De cette façon, les 2 mg/cm² sont appliqués sur la peau et les chances de traiter une zone non appliquée augmentent.

Est-ce que j'obtiendrai un bronzage avec un FPS élevé ?

Un bronzage est un signe d'endommagement de la peau. Le principe de base s'applique : il n'existe pas de bronzage sain. Même les produits de protection solaire à très haute protection ne bloquent jamais complètement les rayons UV. Une petite quantité de rayonnement pénètre encore la peau et provoque un bronzage. Les mécanismes naturels de protection solaire de la peau, tels que l'épaississement de la couche cornée et la pigmentation, ne font effet qu'après quelques jours d'exposition. Il est donc important d'être particulièrement attentif au début pour se protéger du soleil et il n'est pas conseillé de passer à des produits avec un FPS plus faible après les premiers signes de bronzage (pigmentation). La peau a toujours besoin d'une protection supplémentaire lorsqu'elle est exposée à des niveaux élevés de rayonnement, car le bronzage ne peut jamais protéger contre des niveaux élevés de rayonnement.

Puis-je prolonger ma protection solaire en réappliquant la crème ?

Immédiatement après l'application de la crème solaire, la performance de la protection solaire commence à diminuer, en fonction de l'activité (exercice, sport, bain, se reposer sur la serviette de bain). Renouveler l'application de la crème solaire maintient la performance de la protection solaire. Théoriquement, la performance de protection solaire peut être augmentée en appliquant plus que les 2mg/cm² sur la peau nécessaires pour maintenir la performance de protection déclarée sur l'emballage. En pratique, cependant, la protection solaire ne peut être augmentée qu'en choisissant un produit avec un FPS plus élevé.

Un écran solaire waterproof est-il sûr ?

La résistance à l'eau est testée conformément aux directives européennes. Le produit de protection solaire est appliqué sur le dos des volontaires qui passent ensuite deux périodes de 20 minutes dans un bain à remous. Après cette période, le produit appliqué doit encore avoir 50 % de ses performances protectrices d'origine. Dans le cas des produits extra-résistants, cette performance de protection doit même être maintenue après quatre fois 20 minutes dans le bain à remous. Ce paramètre de performance est une valeur très technique qui ne reflète pas



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

adéquatement la réalité. Le temps passé dans l'eau est généralement relativement court par rapport au temps total d'exposition au soleil et l'abrasion causée par les éclaboussures est beaucoup plus importante que dans le bain à remous. Comme l'efficacité de la protection solaire est fortement réduite après un séjour dans l'eau, après avoir transpiré ou même après s'être séché, il faut toujours réappliquer la crème solaire après ces activités afin de pouvoir maintenir la protection solaire choisie.

Quelles sont les principales causes des allergies au soleil ?

Le terme d'allergie au soleil est surtout utilisé par les personnes non spécialistes pour désigner des modifications de la peau telles que des pustules, des cloques ou des bulles qui se forment après un séjour au soleil. Cet auto-diagnostic peut dissimuler toute une série de modifications ou de maladies de la peau liées à la lumière. Le déclenchement de ces changements cutanés est souvent dû aux rayons UVA qui pénètrent profondément dans la peau. Certains adjuvants utilisés dans la fabrication des produits de protection solaire peuvent favoriser, voire exacerber, ces réactions. Vous devriez envisager de changer de produit et vous assurer que le produit de protection solaire que vous choisissez offre une protection UVA adéquate (logo UVA). S'il n'y a pas de changement, une visite chez un spécialiste est nécessaire.

Quelle est la durée de conservation des produits de protection solaire ?

Les produits de protection solaire peuvent être étiquetés avec une date de péremption ou avec un petit pot de crème ouvert indiquant un numéro et une lettre (par exemple 12M). Le 12 correspond au nombre de mois, le "M" à l'unité de mois. Le produit peut donc être utilisé pendant encore 12 mois après ouverture. Dans le cas des produits de la grande distribution, la durée de conservation est souvent déclarée uniquement avec ce pot de crème. Toutefois, les informations sur la durée de conservation ne sont valables que si les produits sont stockés correctement. Le fait de les stocker dans une voiture pendant plusieurs heures au soleil ou de les congeler plusieurs fois en hiver peut considérablement endommager le produit. Un stockage inadéquat peut entraîner la séparation de la base (crème, lotion), ce qui est généralement rapidement remarqué par le consommateur. Ce qui est moins évident, c'est que les filtres solaires intégrés peuvent se dégrader et que la performance de protection, ainsi que la sécurité du produit, ne sont plus garanties. N'achetez JAMAIS un produit de protection solaire qui n'indique pas sa durée de conservation.

Quand les produits de protection solaire peuvent-ils être utilisés sur les bébés ?

De nombreux fabricants proposent déjà des produits de protection solaire pour les enfants dès l'âge d'un an. Les dermatologues recommandent de NE PAS exposer les bébés et les jeunes enfants jusqu'à l'âge de trois ans à la lumière directe du soleil.

Puis-je utiliser mon temps d'autoprotection personnel et le FPS choisi pour calculer le temps pendant lequel je peux m'exposer au soleil sans danger ?

Définitivement NON. Le FPS est mesuré sur des sujets testés dans des conditions strictement contrôlées dans un laboratoire d'essais cliniques en utilisant la lumière artificielle du soleil (exclusivement des UV). Des travaux scientifiques récents suggèrent que le FPS déterminé avec la lumière artificielle du soleil est plus élevé que le FPS que l'on peut obtenir avec la lumière



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

naturelle du soleil. Dans cette optique, il est fortement déconseillé d'utiliser le temps d'autoprotection et le facteur de protection solaire pour calculer les durées pendant lesquelles on peut supposément s'exposer au soleil sans être blessé. Le FPS ne doit être utilisé que pour distinguer les produits à très haute (FPS 50+), haute (FPS 30, 50), moyenne (FPS 15, 20, 25) et faible protection (FPS 6, 10).

Les produits de protection solaire contenant des nanoparticules sont-ils dangereux ?

Les nanoparticules absorbent et reflètent les rayons UV. Si les produits de protection solaire contiennent des nanoparticules, cela doit être déclaré sur le produit. Après le nom de la nanoparticule (par exemple, le dioxyde de titane), le terme (nano) est écrit entre parenthèses. Les nanoparticules sont des particules dont la taille est inférieure à 100 nanomètres (nm). 1nm correspond à un milliardième de mètre. La différence de taille entre un nanomètre et un mètre correspond approximativement à la différence de taille entre un puceron (taille 6-7 mm) et la distance entre Zurich et New York (6 300 km). Les nanoparticules sont très petites. À maintes reprises, la crainte est exprimée que ces petites particules puissent pénétrer dans la peau. Cependant, la partie supérieure de notre peau - la couche cornée - est construite de telle manière que les petites particules ne peuvent pas pénétrer la peau. Un autre élément empêche également la pénétration des particules : lorsque le produit de protection solaire contenant des nanoparticules "sèche" sur la peau, c'est-à-dire que tous les composants volatils (par exemple l'eau) se sont évaporés, les particules sont "piégées" dans un film mince mais très visqueux sur la peau. Ce dernier point est également important lorsque la couche cornée est endommagée. Beaucoup de gens ne réalisent pas que les filtres de protection solaire nanoparticulaires sont plus grands dans leurs dimensions que tous les autres filtres approuvés. Les produits de protection solaire contenant des nanoparticules peuvent être qualifiés de sûrs. La pénétration de la peau n'a en tout cas jamais été prouvée scientifiquement jusqu'à présent.

Les produits chers sont-ils meilleurs ?

Les paramètres de performance des produits de protection solaire sont déterminés selon des procédures internationales standardisées. Les valeurs déclarées doivent être garanties par le producteur et sont indépendantes du prix. Les produits plus chers sont parfois plus agréables d'un point de vue cosmétique et offrent des "avantages supplémentaires" tels que l'hydratation, l'effet antioxydant, etc. La quantification de ces qualités supplémentaires n'est pas normée, comme c'est le cas pour la performance de la protection contre les rayonnements. Elle ne doit pas non plus être garantie.

Comment la qualité des produits de protection solaire est-elle garantie ?

En Europe, y compris en Suisse, les produits de protection solaire font partie de la catégorie de produits "cosmétiques". Les exigences de qualité sont réglementées par la loi. Contrairement à la plupart des ingrédients présents dans les cosmétiques, les filtres solaires sont approuvés par les autorités à l'issue d'une procédure d'approbation rigoureuse. Une liste de filtres approuvés est publiée par l'Union européenne et est continuellement mise à jour pour refléter les dernières découvertes scientifiques. La Suisse reprend les informations figurant sur cette liste. La concentration maximale d'application des filtres et les informations qui les accompagnent sont spécifiées et doivent être respectées. La qualité des produits



Schweizerische Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie

venereologia

Société suisse de
dermatologie et vénéréologie
Venereology

Società svizzera di
dermatologia e

Swiss Society of
Dermatology and

de protection solaire peut être considérablement altérée par un stockage inadéquat par l'utilisateur. Les informations relatives à la durée de conservation déclarée sur les produits doivent être respectées.

Les crèmes solaires polluent-elles l'environnement aquatique ?

Récemment, le débat public s'est concentré sur l'impact potentiel de certains filtres UV organiques (oxybenzone et octinoxate) sur les coraux. Deux États américains (dont la Californie) prévoient d'interdire les écrans solaires contenant les filtres susmentionnés ou l'ont déjà fait, comme Hawaii. La recherche sur les effets possibles des substances, y compris les filtres UV, sur les coraux en est encore à ses débuts. En particulier, la transférabilité des données issues des études en laboratoire aux conditions réelles de la mer n'est pas claire. L'influence de nombreux autres facteurs contemporains, tels que les anomalies de température, les conditions météorologiques extrêmes, la pollution terrestre due à l'aménagement du littoral et à l'agriculture, les pratiques de pêche non durables et l'apparition accrue d'espèces envahissantes nuisibles aux coraux, est également inconnue. Actuellement, les scientifiques ne savent pas si et dans quelle mesure les filtres UV ont un impact sur les récifs coralliens et l'environnement marin au sens large dans des conditions réelles. Dans ce contexte, des termes tels que "respectueux des coraux", "respectueux des récifs" ou "sans danger pour l'océan" ne sont pas appropriés pour les produits de protection solaire. Il n'en reste pas moins que de grandes quantités de substances "fabriquées intentionnellement", issues de notre vie quotidienne, pénètrent dans nos eaux plus ou moins sans traitement, et ce quotidiennement dans le monde entier. Les filtres solaires, qui sont particulièrement faciles à détecter en raison de leurs propriétés physico-chimiques, ne représentent qu'une petite partie de l'ensemble.

Zurich, en avril 2021 /

Auteur: Prof. Dr. phil. nat. Christian Surber, Expert en protection solaire