



## Fiche info patient synthétique : photoprotection et dépistage cutané

### Pourquoi se protéger du soleil ?

Le soleil émet des rayons ultraviolets (UV), invisibles mais dangereux pour la peau. Ces rayons endommagent l'ADN des cellules cutanées. Chez les jeunes, l'organisme répare en grande partie ces dommages, mais cette capacité diminue avec le temps : c'est la notion de **capital solaire**. Lorsqu'il est épuisé, apparaissent des lésions précancéreuses (kératoses actiniques) et des cancers cutanés comme les carcinomes basocellulaires ou épidermoïdes. Les UV jouent également un rôle dans l'apparition du mélanome, cancer du grain de beauté. Les UV favorisent aussi le **vieillissement cutané prématuré** (rides, taches, perte d'élasticité) et peuvent atteindre la peau même en l'absence de soleil direct (par réverbération, ou à travers les nuages). Les UVA traversent même les vitres.

La peau claire est particulièrement vulnérable. Les coups de soleil sont des brûlures de la peau et un **facteur de risque avéré de cancer**, notamment chez l'enfant. Il est donc essentiel de se protéger dès le plus jeune âge.

### Comment se protéger du soleil ?

#### 1. Mesures générales

- **Éviter les heures d'exposition les plus intenses** (10h-16h).
- **Chercher l'ombre**, en particulier pour les enfants.
- Ne **pas chercher à bronzer** : le bronzage est une réponse de défense, pas un signe de bonne santé.
- **Attention aux expositions trompeuses** : vent, nuages, altitude, surfaces réfléchissantes (neige, sable, eau).
- Ne pas s'exposer après l'application de **parfums** ou certains **médicaments** (risque de photosensibilisation).

#### 2. Photoprotection vestimentaire

- Chapeau large, manches longues, pantalon léger.
- Préférer les tissus foncés, épais, tissés serrés (polyester, laine, denim).
- Utiliser si possible des vêtements anti-UV certifiés.
- Lunettes de soleil et gants/manchettes anti-UV dans les activités prolongées (conduite, sport, jardinage).

#### 3. Crèmes solaires

- Complément des autres protections, pas une alternative.
- Choisir un **SPF 50 avec logo UVA**, large spectre.
- Appliquer généreusement (1 cuillère à café pour le visage, 2 cuillères à soupe pour le corps).
- Renouveler toutes les 2 heures, plus souvent si baignade ou transpiration.
- Pour les troubles pigmentaires, privilégier les crèmes teintées (protection contre la lumière visible).
- Les filtres **minéraux (oxydes de zinc, titanium)** sont préférables pour les personnes inquiètes des effets des filtres chimiques.

### Surveillance et auto-examen de la peau

Il est recommandé de surveiller l'apparition de taches ou de grains de beauté suspects en suivant la règle

#### ABCDE :

- **A**symétrie
- **B**ords irréguliers



# Dermagic

Toute la dermatologie en un clic



<https://dermagic.fr>

- Couleur hétérogène
- Diamètre > 6 mm
- Evolution rapide

Pour les patients à risque élevé (antécédents familiaux de mélanome, nombreux nævus atypiques, immunodépression), un **suivi dermatologique** régulier est recommandé selon les cas.

Il est également recommandé de consulter devant l'apparition d'un **nouveau bouton ou croûte** ne guérissant pas.

## Ce qu'il faut savoir sur les crèmes solaires

- Deux types de filtres : **organiques** (chimiques) et **inorganiques** (minéraux).
- L'efficacité réelle en « vie réelle » est souvent inférieure aux tests en laboratoire, car les quantités appliquées sont moindres.
- Des filtres teintés + antioxydants améliorent la protection (lumière visible, stress oxydatif).
- La protection contre les UVA est essentielle pour prévenir le **photovieillissement**.

### Sécurité pour la santé :

- Absence de preuve de toxicité humaine pour les filtres chimiques malgré leur passage systémique.
- Les filtres minéraux, même sous forme de nanoparticules, ne passent pas la barrière cutanée.
- Pas d'impact significatif sur la vitamine D (pas de carence à cause des crèmes solaires).

### Sécurité environnementale :

- Certains filtres chimiques (ex : oxybenzone) peuvent avoir un **impact sur les coraux** en laboratoire.
- Filtres minéraux = alternative plus sûre pour l'environnement.
- Méfiance envers les crèmes « respectueuses du corail » : labels non standardisés.

## Populations particulières

- **Enfants** : protection maximale, pas d'exposition avant 6 mois.
- **Peaux pigmentées** : utiliser des crèmes teintées pour protéger aussi de la lumière visible.
- **Patients à risque élevé** : recours possible aux **dispositifs médicaux photoprotecteurs**, prise éventuelle de **nicotinamide** (500 mg x 2/j) pour prévenir les carcinomes épidermoïdes.

## Et le dépistage ?

Le **dépistage systématique** du mélanome n'a pas prouvé de bénéfice sur la mortalité dans la population générale. Il peut entraîner du **surdiagnostic** (jusqu'à 50 % des cas) et des traitements inutiles. Une **surveillance ciblée** est donc privilégiée chez les personnes à risque élevé uniquement.

## Pour en savoir plus :

- Consultez l'intégralité de notre fiche Photoprotection et dépistage cutané sur <https://dermagic.fr>
- Retrouvez des supports médicaux complémentaires didactiques (liens vers des sites de référence, vidéos explicatives, associations de patients etc.) dans la partie « liens externes »
- Sauvegardez et retrouvez facilement le contenu qui vous intéresse via nos « fiches à télécharger »

A bientôt sur <https://dermagic.fr> ! En attendant : prenez soin de votre peau !