



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

## PRÉVENTION DU CANCER DE LA PEAU

### Enjeu

La plupart des cas de cancer de la peau sont évitables. Certaines précautions simples, mais importantes, peuvent vous aider à réduire le risque d'être atteint de ce type de cancer.

### Contexte

La peau est le plus grand organe du corps humain et joue un rôle essentiel pour vous garder en santé. Elle vous protège contre les problèmes que peuvent engendrer la déshydratation, le soleil, les infections bactériennes et la pollution. Toutefois, la peau peut subir des dommages irréparables. C'est ainsi qu'un cancer de la peau peut se développer.

### Types de cancer de la peau

Les trois principaux types de cancer de la peau sont le carcinome basocellulaire, le carcinome spinocellulaire et le mélanome.

Le carcinome basocellulaire ou le carcinome spinocellulaire sont les plus fréquents au Canada. Ces types de cancer se développent généralement à un âge avancé, sur les parties de la peau souvent exposées au soleil, dont le visage, le cou et les mains. Les carcinomes basocellulaire et spinocellulaire progressent lentement et entraînent rarement la mort, car ils ne se propagent généralement pas à d'autres parties du corps. Ils se traitent facilement grâce à la chirurgie.

Le mélanome est différent. Il représente 5 % de tous les types de cancer de la peau et c'est le plus susceptible d'être mortel. Contrairement aux autres cancers de la peau, il se manifeste chez les personnes plus jeunes, sur presque toutes les parties du corps, et progresse rapidement.

Au Canada, l'incidence du cancer de la peau augmente à un rythme relativement constant depuis 30 ans. En 2005, près de 78 000 nouveaux cas de carcinomes basocellulaires et spinocellulaires, ainsi que près de 4 400 nouveaux

cas de mélanome, ont été diagnostiqués au Canada.

### Causes du cancer de la peau

L'exposition aux rayons ultraviolets, ou rayons UV, est l'une des principales causes du cancer de la peau. Les rayons UV qu'émettent le soleil et les lampes solaires sont invisibles. Les cancers de la peau résultent habituellement d'une surexposition au soleil.

Les rayons UV modifient les cellules de la peau, causant ainsi le cancer de la peau. Parfois, les rayons UV endommagent directement les cellules. Une peau bronzée ou brûlée par le soleil, par exemple, est abîmée par les rayons UV. Parfois, les rayons UV sont une cause indirecte du cancer de la peau, car ils affaiblissent les mécanismes immunitaires de la peau et du reste du corps.

De nombreuses études sur le cancer de la peau montrent un lien entre le mélanome et l'intolérance à l'exposition solaire. Elles indiquent que les gens qui ont subi des coups de soleil fréquents et graves dans leur jeunesse risquent davantage de développer un cancer de la peau. Les personnes à la peau pâle ou qui ont des taches de rousseur, les yeux bleus et les cheveux pâles ou roux sont les plus susceptibles d'être affectées par l'exposition au soleil.

### Réduire les risques

La plupart des gens peuvent prévenir le cancer de la peau en évitant la surexposition au soleil ou à d'autres sources de rayon UV, comme les lampes solaires. Pour éviter les effets néfastes de ces rayons, voici quelques suggestions :

- Choisir un endroit ombragé pour vos activités extérieures.
- Si vous devez rester longtemps au soleil, portez un chapeau à large bord et des



vêtements tissés serrés, y compris une chemise à manches longues, un pantalon et des gants.

- Si vous ne pouvez pas vous couvrir, utilisez une crème solaire avec un facteur de protection (FPS) d'au moins 15. Assurez-vous qu'elle protège contre les rayons UVA et UVB. Appliquez-en généreusement sur la peau exposée de 15 à 30 minutes avant d'aller au soleil, puis de 15 à 30 minutes après le début de l'exposition. Appliquez de nouveau après toute activité qui risque de diluer le produit, comme la baignade, la transpiration abondante ou le fait de se frotter avec une serviette.
- Évitez de rester au soleil sans protection, surtout entre 11 h et 16 h pendant les mois d'été
- Évitez les lampes solaires.
- Certains médicaments peuvent rendre la peau plus sensible aux rayons UV. Consultez votre médecin si vous avez des doutes au sujet de votre médicament.

Il est très important de protéger les bébés et les enfants du soleil, car ils sont plus vulnérables que les adultes en raison de leur peau plus sensible.

De plus :

- Ne laissez jamais un nourrisson ou un jeune enfant jouer ou dormir au soleil, dans un parc, une poussette ou un carrosse.
- Ne laissez jamais de jeunes enfants s'exposer au soleil pour de longues périodes, même avec de la crème solaire.
- Habituez vos enfants à s'enduire de crème solaire. Apportez une attention particulière aux parties les plus exposées, comme le visage, les lèvres, les oreilles, le cou, les épaules, le dos, les genoux et le dessus des pieds.
- Donnez de la crème solaire aux adolescents qui passent de longues périodes à l'extérieur pendant l'été et faites-leur comprendre l'importance de l'utiliser.

- Faites comprendre aux adolescents qu'il vaut mieux éviter les lampes solaires.

Le meilleur moyen de détecter un cancer de la peau au stade initial, c'est d'examiner votre peau fréquemment. Consultez immédiatement votre médecin si vous remarquez un ou plusieurs des signes suivants :

- une tache ou une plaque anormalement foncée ou décolorée ;
- un grain de beauté qui saigne, durcit, se décolore, grossit ou change de forme.

## Rôle du gouvernement

Santé\_Canada et l'Agence de santé publique du Canada collaborent à la surveillance du cancer au pays. Cela exige d'identifier les tendances et les facteurs de risque, de mettre au point des programmes pour réduire les risques et de mener des recherches pour évaluer les risques liés à l'environnement et aux comportements humains. Santé\_Canada met aussi l'accent sur la sensibilisation du public à la protection solaire et aux effets néfastes du rayonnement ultraviolet.

## Pour en savoir plus...

Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation

Santé\_Canada

775, chemin Brookfield

Ottawa (Ontario)

K1A 1C1

Téléphone : 613-954-6699

Courriel : ccrpb-pcrpcc@hc-sc.gc.ca

Ou consultez les sites Internet suivants

Site Internet de Santé\_Canada sur le rayonnement ultraviolet :

[http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index_f.html).

Cette page contient des liens vers de nombreuses ressources utiles, dont le Guide des parents - Protection solaire et Les bébés, les enfants et la prudence au soleil.

Site Internet de l'Agence de santé publique du Canada sur le cancer : [http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cancer/index\\_f.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cancer/index_f.html)

Site du Programme pour la sensibilisation aux effets du soleil de Santé Canada : [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/sports/sun-sol/uv-prog/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/securit/sports/sun-sol/uv-prog/index_f.html)

Site Internet de la Société canadienne du cancer :

[http://www.cancer.ca/ccs/internet/niw\\_splash/0%2C%2C3172%2C00.html](http://www.cancer.ca/ccs/internet/niw_splash/0%2C%2C3172%2C00.html)

Consultez les articles Votre santé et vous suivants :

Les écrans solaires :

[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/sun\\_soleil\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/sun_soleil_f.html)

Lampes solaires :

[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/lamp\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/lamp_f.html)

Les rayons ultraviolets qui proviennent du soleil :

[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/ultraviolet\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/envIRON/ultraviolet_f.html)

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail Votre santé et vous

[www.santcanada.gc.ca/vsv](http://www.santcanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi composer sans frais le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 pour les malentendants\*.