



VOTRE SANTÉ ET VOUS

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

Prévention du cancer de la peau

ENJEU



La plupart **des cancers** 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.

La peau est le plus grand organe du corps humain et joue un rôle essentiel pour vous garder en santé. Elle vous protège, entre autres, contre 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.

Les carcinomes basocellulaire et spinocellulaire sont les plus fréquents au Canada. Ils se développent généralement

à un âge avancé, sur les parties de la peau souvent exposées au soleil, dont le visage et le cou. Ils progressent lentement et sont rarement mortels, car il est rare qu'ils se propagent à d'autres parties du corps. Ils se traitent grâce à la chirurgie.

Le mélanome est différent. Il représente 5% de tous les cancers de la peau et est le plus susceptible d'être mortel. Contrairement aux autres cancers de la peau, il a tendance à se manifester chez les personnes plus jeunes, sur presque toutes les parties du corps, et à progresser rapidement.

Au Canada, **l'incidence du cancer de la peau augmente** à un rythme relativement constant depuis 30 ans. En 2010, près de 75 500 nouveaux cas de carcinomes basocellulaires et spinocellulaires, et environ 5 300 nouveaux cas de mélanome ont été recensés au pays.

CAUSES DU CANCER DE LA PEAU



L'exposition aux **rayons ultraviolets (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 cutanées, ce qui provoque le cancer de la peau. Parfois, les rayons UV endommagent 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 révèlent un lien entre le mélanome et l'intolérance (sensibilité) à l'exposition solaire. Elles montrent que les gens ayant subi des coups de soleil fréquents et graves dans leur jeunesse sont plus à risque 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 sensibles à 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 :

- Trouvez un endroit ombragé pour vos activités extérieures.
- Si vous devez rester 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 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 pouvant 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 lits de bronzage et les lampes solaires.
 - Certains médicaments peuvent rendre la peau plus sensible aux rayons UV. Si vous avez des doutes au sujet de votre médicament, parlez-en à votre médecin.
- 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. Attention :
- N'appliquez pas de crème solaire sur un bébé de moins de 6 mois.
 - 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 à un jeune âge. 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.
- Encouragez les adolescents à éviter les lampes solaires. Santé Canada déconseille l'utilisation d'équipement de bronzage, surtout avant l'âge de 18 ans.



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; et
- un grain de beauté qui saigne, durcit, se décolore, grossit ou change de forme.

RÔLE DU GOUVERNEMENT

Santé Canada analyse et gère les risques liés aux rayons ultraviolets et favorise la sensibilisation aux effets néfastes des rayons UV, notamment en réglementant les lampes solaires et en s'assurant que



Santé
Canada Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Prévention du cancer de la peau

Mise à jour

août 2011

VOTRE SANTÉ ET VOUS



l'équipement est conforme à la *Loi sur les dispositifs émettant des rayonnements*, à quoi s'ajoute la publication de ses *Lignes directrices pour les propriétaires, les opérateurs et les usagers de salons de bronzage*.

L'Agence de la santé publique du Canada surveille le cancer au pays. Cela exige d'identifier les tendances et les facteurs de risque, de mettre au point des programmes de sensibilisation aux moyens de réduire les risques et de mener des recherches pour évaluer les risques liés à l'environnement et aux comportements humains.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

- Site Internet de Santé Canada sur le rayonnement ultraviolet : www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/ultraviolet/index_f.html
- Site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada sur le cancer : www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cancer/index_f.html
- Site de l'indice UV et ozone de Environnement Canada : www.ec.gc.ca/uv/default.asp?lang=Fr&n=880ACC87-1
- Site de Santé Canada sur la sécurité au soleil : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/sun-sol/index-fra.php

- *Votre santé et vous* – articles sur la sécurité au soleil : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/alpha-fra.php#s
- Site de la Société canadienne du cancer sur le soleil et les rayons ultraviolets : www.cancer.ca/Ontario/Prevention/Use%20SunSense.aspx?sc_lang=fr-ca

POUR L'INDUSTRIE ET LES PROFESSIONNELS

- Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques : www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/index-fra.php
- Surveillance du cancer en direct : www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/surveil_f.html

RESSOURCES CONNEXES

Pour plus de renseignements sur la sécurité des produits alimentaires, de santé et de consommation, vous pouvez consulter le site *Canadiens en Santé* : www.canadiensensante.gc.ca

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail *Votre santé et vous* : www.santecanada.gc.ca/vsv

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

Mise à jour: août 2011
Original: mai 2003

©Sa Majesté la reine du Chef du Canada, représentée par le Ministre de la Santé, 2011.

No de catalogue : H13-7/111-2011F-PDF
No. ISBN : 978-1-100-97847-5

Canada