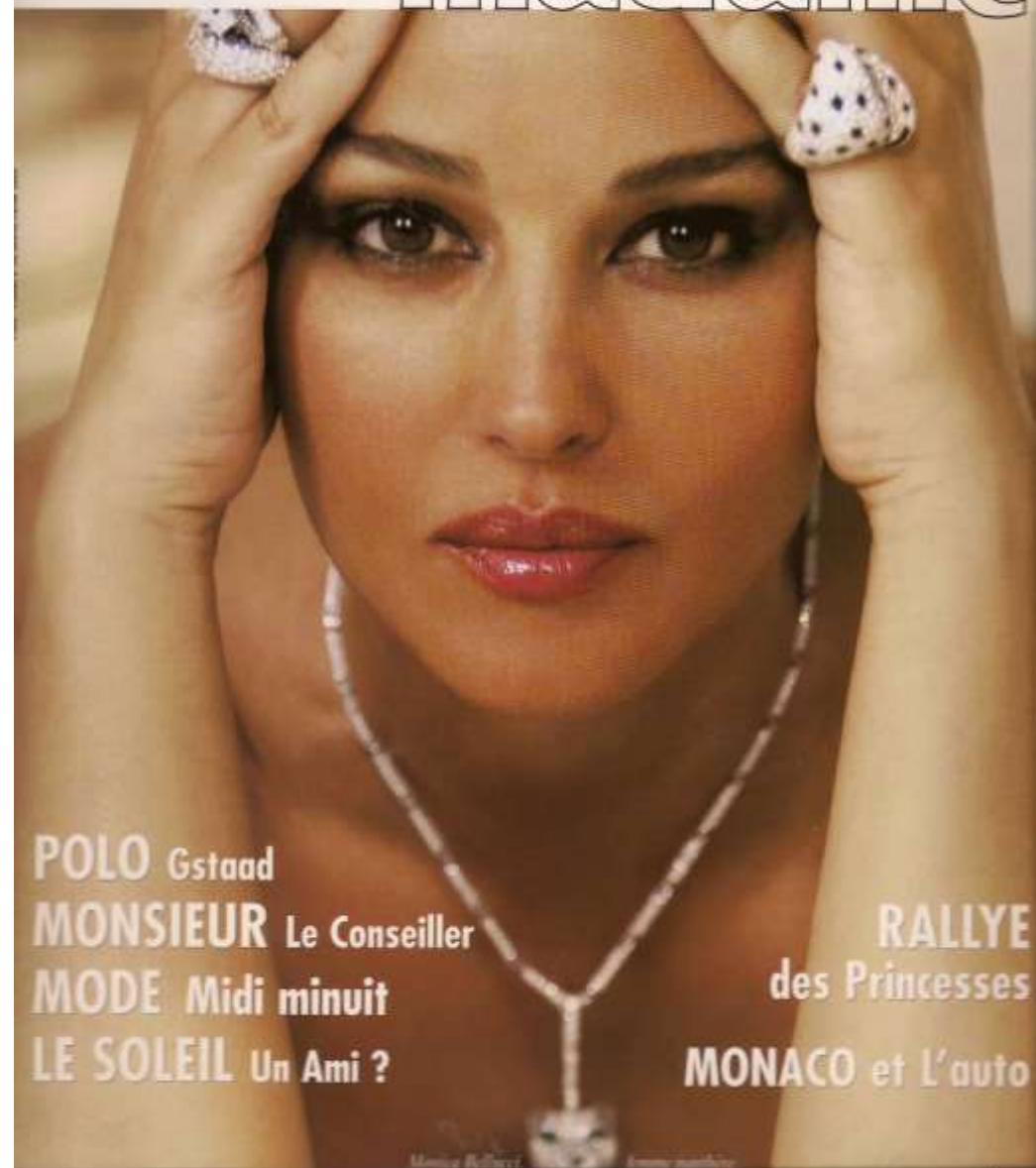


# MONACO

## madame



POLO Gstaad  
MONSIEUR Le Conseiller  
MODE Midi minuit  
LE SOLEIL Un Ami ?

RALLYE  
des Princesses  
MONACO et L'auto

## LE SOLEIL, PARFOIS UN FAUX AMI

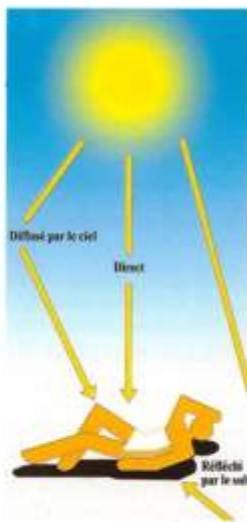
*Les bienfaits et méfaits des ultraviolets (UV) sont aujourd'hui mieux cernés. Le monde médical a pris conscience des effets secondaires à long terme du rayonnement solaire, du danger des fortes expositions et de l'exposition précoce des enfants.*

*Henri Bronne interroge le docteur Christiane Choquet Chabrier.*

**H**B : Docteur, vous êtes dermatologue diplômée de la faculté de Médecine de Paris, vous avez fait vos études au CHU Necker - Enfants malades, et vous êtes spécialisée en dermatologie-vénérologie. Vous avez ensuite exercé une activité libérale et hospitalière comme attachée à l'hôpital Saint Louis, vous avez ensuite quitté la région parisienne pour vous installer à Boussoulet, près de notre principauté à l'Hôpital l'Archet dans le service du Professeur Ortonne.

Docteur, des progrès sensibles ont été réalisés dans le domaine de la connaissance du vieillissement photo-induit d'une part et des cancers cutanés d'autre part. Pouvez-vous nous expliquer les effets néfastes à long terme de l'exposition au soleil ?

CCC : Il survient plusieurs années après des expositions solaires intenses et répétées. Ils sont d'autant plus précoces et graves que les expositions ont eu lieu dans l'enfance et la petite enfance. Leur développement dépend de la dose totale d'UV et de la photoprotection naturelle de l'individu.



C'est la sénescence cutanée précoce de la peau du cou, du visage, du décolleté, de la nuque, du dos des mains : la peau est sèche, exagérément ridée, quadrillée par de multiples plis, parsemée de taches pigmentaires, épaissie, avec pores dilata-

tés ; elle perd de son élasticité et prend un aspect jaunâtre : c'est l'élastose solaire ; elle est irréversible.

Le développement de cancers de peau est la conséquence la plus grave des surexpositions solaires : ils surviennent fréquemment sur les zones de peau exposées ; ils sont plus ou moins dangereux ; ce sont les Epithéliomas Basocellulaires, Spino-cellulaires et le redoutable Mélanome malin qui a une place à part car il survient même chez le sujet jeune ; il correspond à "un grain de beauté" dégénéré. D'où la nécessité d'une exposition solaire modérée chez tous les sujets ayant de nombreux "grains de beauté" en particulier chez l'enfant.

HB : On observe parfois des réactions immédiates après le soleil ?

CCC : En dehors du "coup de soleil" bien connu de tous, qui dépend de la quantité de rayons UVB absorbés, il existe :

Des photoallergies : c'est la Lactite qui survient lors des premières expositions solaires, sur les parties exposées. Elle régresse lorsque le sujet ne s'expose plus ; elle est due à un terrain particulier "allergique".

La photosensibilisation externe : c'est une réaction anormale de la peau due à l'action combinée du soleil et d'un agent chimique, par exemple :

- la "Dermite en bœuf" observée sur le cou des femmes après une application de parfum et exposition solaire même minime.
  - ou la "Dermite des prés" apparaissant 24 heures après un bain de soleil dans l'herbe. Elle est due à certains végétaux contenant un agent photosensibilisant comme le poraïène, à des produits chimiques comme le goudron, la crème phénolique, certains traitements anti-acnéiques, teintures capillaires etc....
- D'où la nécessité d'éviter les applications de produits parfumés, déodorants, lotions après rasage, traitements topiques, avant une exposition solaire. Des végétaux comme le céleri, le fenouil, le persil, la primevère, le citron, le figuier etc... sont photosensibilisants.

La photosensibilisation interne : parfois, c'est l'absorption de certains médicaments (antibiotiques,

anti-inflammatoires, antidépresseurs etc... la liste est longue) suivie d'une exposition solaire, qui déclenche une éruption sur les zones exposées

**HB :** Comment prévenir les effets néfastes du soleil ?

**CCC :** Tous les individus ne présentent pas les mêmes risques vis à vis du soleil. Les plus exposés sont les sujets blonds, à peau claire et yeux clairs : ils fabriquent difficilement la mélanine, ce pigment qui colore la peau mais qui la protège également contre la pénétration des UV : plus un individu a du mal à bronzer, plus il sera exposé aux risques de cancers cutanés. Les sujets noirs font très rarement des cancers de peau. Il faut donc adapter l'exposition solaire à son Phototype : c'est-à-dire à sa couleur de peau : le sujet roux, à peau lactescente, doit abandonner tout espoir de bronzage. Les sujets blonds à peau claire, doivent veiller à leur accoutumance avec grand soin : ils ne doivent pas dépasser 15 minutes d'exposition le premier jour, puis augmenter progressivement de 15 minutes par jour.

La climatologie (quantité et qualité du rayonnement solaire) doit être connue. Il y a des rayons UV plus dangereux que d'autres : les UVC (UV courts) très dangereux, sont arrêtés par la couche d'ozone. Les UVB et les UVA pénètrent l'épiderme. Les longueurs d'onde les plus courtes, sont les plus dangereuses. Les UVA traversent le verre (cf schéma).

L'ensoleillement reçu au sol varie en fonction de nombreux facteurs :

- la saison. Les UVB sont 100 fois plus intenses en juillet qu'en hiver dans notre hémisphère.
- la latitude. L'ensoleillement est maximal sous les tropiques (rayons verticaux et couche d'ozone moins épaisse).
- l'heure. Maximum entre 12 et 16 H (horaire d'été)
- les nuages : certains nuages très hauts, ne filtrent que très peu d'UVB. L'exposition solaire sous un ciel nuageux, peut entraîner un

coup de soleil dû à l'augmentation du temps d'exposition permis par la diminution de la chaleur locale.

• l'altitude augmente la proportion d'UVB court

• la nature du sol : le sol va plus ou moins réfléchir les rayons du soleil et les renvoyer sur notre peau : 85% pour la neige, 20% pour le sable, 5% pour l'eau, 3% pour l'herbe. L'utilisation d'un parasol sur la plage ne constitue pas une protection efficace.

Les doses sont plus importantes lorsqu'on est en position allongée, immobile.

On peut conclure qu'une exposition solaire en altitude, sur la neige, vers 13 H, sera beaucoup plus dangereuse qu'une exposition solaire au bord de la mer vers 16 H, avec des activités sportives, dans notre hémisphère.

**HB :** Parlez nous de la photoprotection ?

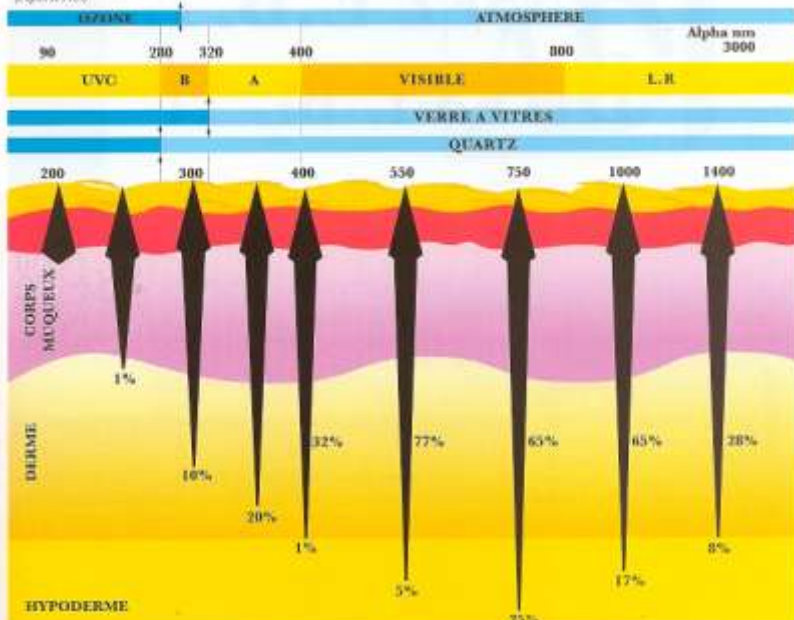
**CCC :** Les animaux sont protégés des UV par un écran formé de plumes, de poils, et d'écaillés. Seul l'homme doit se protéger (l'homme n'a gardé son pelage qu'au niveau du cuir chevelu, ce qui témoigne d'une adaptation à la station debout). Le bronzage acquis serait la meilleure solution mais il assure surtout une protection contre les UVB et il n'empêche pas le vieillissement cutané ni le développement des cancers cutanés. De plus, les sujets se croyant protégés, il permet une surexposition.

La photoprotection vestimentaire est la meilleure photoprotection, à condition d'utiliser des tissus à tissage serré, secs. La couleur noire renvoie mieux les UV. C'est la protection idéale pour l'enfant.

La photoprotection externe. Ce sont les crèmes solaires protectrices.

- Elles sont utilisées
- pour éviter le coup de soleil du aux UVB
- pour prévenir le vieillissement et les cancers dus aux UVA et aux UVB

Transmission de la lumière à travers la peau normale (après IPPN)



**HB :** Que signifie un indice de protection ?

**CCC :** C'est le facteur qui multiplie le temps d'exposition solaire nécessaire à l'acquisition d'un "coup de soleil" sur une peau non traitée par rapport à une peau traitée. C'est un indice théorique. En pratique, il faut savoir les utiliser : la plupart des sujets n'appliquent qu'un quart de la quantité idéale et n'obtiennent pas la photoprotection désirée.

**HB :** Quels indices utiliser ?

**CCC :** Il faut choisir sa protection en fonction de son phototype et des conditions d'exposition. Un sujet adulte commencera par un indice 15 à 30 suivant son phototype, dans des conditions normales. Puis il diminuera l'indice de 50% si la peau est mate et les peaux claires devront conserver un indice 15 à 30. Les indices 60 sont parfaitement

justifiés lorsqu'il existe un facteur de risque (sujets roux, conditions extrêmes, neige, bateau)

**Aucune protection n'est à attendre d'un indice inférieur à 15**

Cas particulier de l'enfant : l'enfant est très exposé par la vie en plein air. La protection vestimentaire est ici au premier plan. A la plage, on utilisera un indice 30 résistant à l'eau. On privilégiera les écrans minéraux, car ils ne sont pas absorbés par la peau. On évitera les expositions entre 12 et 14 H.

**HB :** Comment appliquer un écran solaire ?

**CCC :** Il doit être appliqué 1/2 heure avant l'exposition et renouvelé toutes les deux heures et après chaque bain. Il doit être appliqué en quantité suffisante sur le corps, sans oublier les oreilles, le cou, la nuque. En fait, le risque majeur d'un produit solaire est de faire prolonger l'exposition au delà des capacités du produit. Il permet également une exposition prolongée aux UVA, facteur de risque à long terme.

**HB :** Comment, Docteur, peut-on conclure ?

**CCC :** Si l'exposition solaire est bénéficiaire pour le bien être, elle est aussi agressive pour la peau. Nous avons tous un "capital soleil" différent d'un sujet à l'autre. Alors, économisons notre capital pour pouvoir profiter du soleil jusqu'à la fin de notre vie et surtout protégeons nos enfants.

Dermite café-lait

