

ON SURVEILLE POUR VOUS

Bulletin d'information lanauchois

Mars 2015 | NUMÉRO 35

♪♪♪ Oh, soleil soleil! ♪♪♪

(Chanson popularisée par Nana Mouskouri)

Les cancers de la peau

Après la saison hivernale, l'arrivée du printemps ramène le beau temps, la chaleur et surtout le SOLEIL !

Ce soleil tant attendu peut représenter un danger pour la peau. En effet, depuis une trentaine d'années, les cancers de la peau sont en forte augmentation. Et pourtant, ils sont l'un des cancers les plus facilement évitables par la prévention.

Les cancers de la peau peuvent être classés en deux grandes catégories.

La première, le **mélanome**, est plus rare et a un niveau élevé de dangerosité susceptible de causer un décès. Les mélanomes surviennent à tout âge et peuvent se manifester n'importe où sur le corps. Chez les hommes, on les retrouve davantage sur le torse. Chez la femme, le mélanome fait souvent son apparition sur les jambes.

Les cancers de la peau de catégorie **non-mélanome** sont le type de cancer le plus souvent diagnostiqué. Même s'ils forment la très grande majorité des cancers de la peau, on en parle peu, car ils sont relativement bénins et entraînent rarement un décès. Ils se développent habituellement sur le visage ou sur les autres zones les plus exposées au soleil.

Comportements et facteurs de risque

L'exposition aux rayons ultraviolets (UV) est identifiée comme la principale cause des cancers de la peau. Que ce soit par l'exposition au soleil, aux lampes de bronzage ou à d'autres sources d'irradiation, les rayons UV endommagent les cellules de la peau. Ces derniers causent un vieillissement prématuré de la peau pouvant aller jusqu'à développer un cancer de la peau.

Il ne faut pas oublier que l'exposition aux rayons UV est cumulative, c'est-à-dire que les effets du soleil s'additionnent tout au long de notre vie.

Bien que certains comportements prédisposent des individus à être touchés par un cancer de la peau, on constate que les mélanomes sont, entre autres, plus fréquents chez les personnes :

- de type caucasien plutôt que les personnes à peau noire;
- aux yeux bleus ou verts, aux cheveux blonds ou roux;
- de teint clair ou avec des taches de rousseur ou ayant une peau qui ne bronze pas mais qui rougit;
- avec des grains de beauté de forme ou d'apparence inhabituelle (naevi atypique) et en très grand nombre;
- s'exposant de façon prolongée, continue, fréquente et intense au soleil;
- avec des antécédents de coups de soleil en bas âge ou à l'adolescence;
- avec des antécédents familiaux de mélanome.

La prévention

La meilleure prévention contre le cancer de la peau reste de limiter l'exposition prolongée (plus de 30 minutes) aux rayons UV, qu'ils soient artificiels ou non, de même que l'exposition entre 11 et 16 heures, moment où les rayons de l'indice UV atteignent leur niveau maximal. Utiliser un moyen de protection contre le soleil, comme l'application de crème solaire, se placer à l'ombre et porter un chapeau sont autant de moyens de se prémunir des coups de soleil et de ses dommages.

Selon les données de l'Enquête québécoise sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010 (ESCC), les trois quarts de la population lanauchoise de 12 ans et plus qui s'expose au soleil dit se protéger lors d'une exposition au soleil d'au moins 30 minutes (On surveille pour vous, juin 2012).

En 2010, au Québec (n = 865 cas) et dans Lanaudière (n = 56 cas), le mélanome de la peau vient respectivement au 14^e et au 12^e rang des nouveaux cas de cancer. Il représente 2 % de l'ensemble des nouveaux cas.

Tendance dans Lanaudière

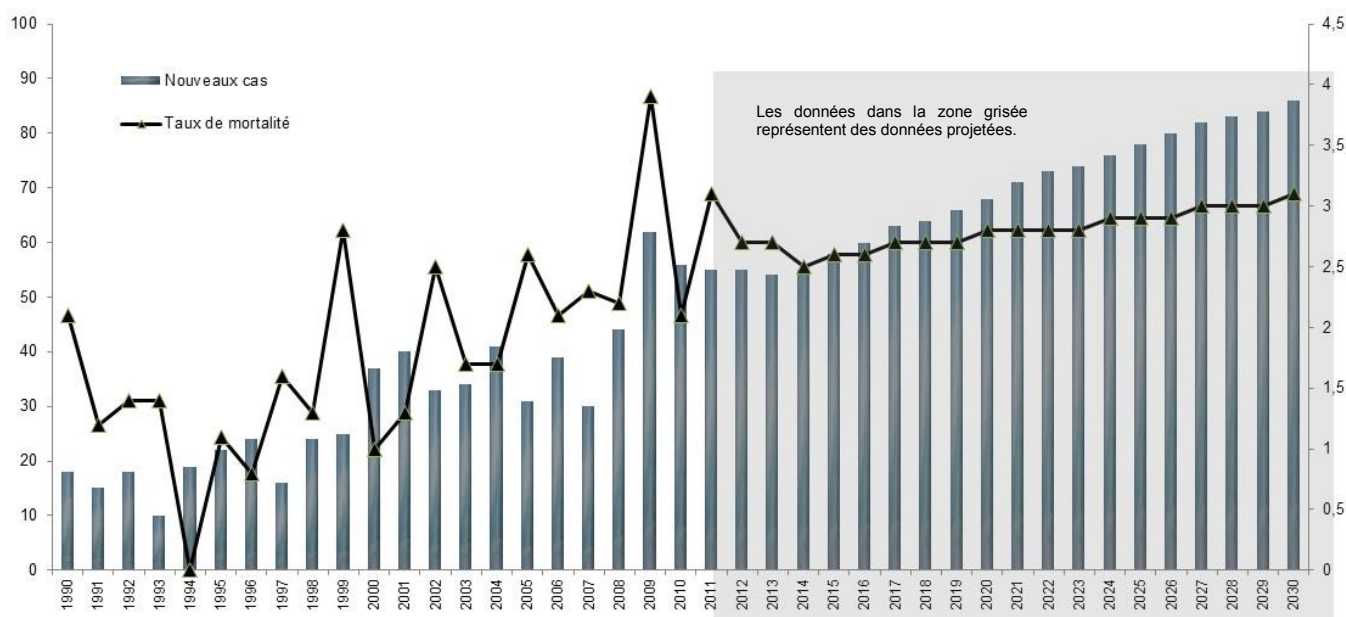
En 2010, la dernière année pour laquelle des données sont disponibles, 56 Lanaudoises et Lanaudois ont reçu un diagnostic de mélanome de la peau, soit trois fois plus qu'en 1990. Pour 2015, on prévoit 58 nouveaux cas. Toujours en 2010, dix décès dus au mélanome de la peau ont été recensés. Selon les projections produites par l'Institut national de santé publique du Québec et comme le démontre le graphique ci-dessous, le nombre de nouveaux cas de mélanome continuera d'augmenter, du moins jusqu'en 2030.

Heureusement, un dépistage précoce améliore les chances de survie. Selon le document *Statistiques*

canadiennes sur le cancer 2014, le taux de survie relative à 5 ans associé au mélanome de la peau se situait à 89 % en 2004-2008, ce qui représente une hausse de 4 % depuis 1992-1996.

La prévention, la détection précoce, les mises en garde contre les rayons UV, l'amélioration des traitements médicaux, les changements de comportements face aux habitudes d'exposition au soleil et l'augmentation du taux de survie sont tous des facteurs qui devraient contribuer au maintien ou mieux encore, à la diminution du taux de mortalité par mélanome.

Nouveaux cas et taux de mortalité par mélanome de la peau, Lanaudière, 1990 à 2030



Sources : MSSS, Fichiers des tumeurs, 1990 à 2010.

MSSS, Fichiers des décès, 1990 à 2010. Rapport de l'Infocentre de santé publique, mars 2015. Mise à jour de l'indicateur, février 2015.

Profitez du soleil en toute sécurité!

L'exposition au soleil contribue à l'absorption de la vitamine D et est importante pour maintenir un bon état de santé. Une exposition de 15 minutes est suffisante pour fournir l'apport quotidien de vitamine D. Il ne faut pas oublier que les rayons UV peuvent s'avérer néfastes si on en abuse !

Beaucoup d'efforts en matière de sensibilisation ont été consacrés au Québec depuis les années 90. Rappelons que la plupart des cancers de la peau sont évitables par des gestes tout simples, mais si importants, à intégrer dans nos comportements quotidiens.

Liens consultés : www.cancer.ca
www.societederecherchesurlecancer.ca
www.passeportsante.net

Pour plus d'information concernant le cancer dans Lanaudière, le lecteur est invité à consulter le SYLIA sur le site Web de l'Agence au : www.agencelanaudiere.qc.ca/syLIA

Rédaction : Josée Payette et Élisabeth Cadieux
Collaboration : Laurence Éloy, DSP-PP
Comité de lecture : André Guillemette, DSP-SRE
Sous la coordination de : Élisabeth Cadieux
Conception graphique : Josée Payette
Mise en page : Micheline Clermont

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Premier trimestre 2015
ISSN : 1925-783X (PDF)
1925-7848 (en ligne)

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec