

Ô soleil, soleil



Dr Jacques Vanderstraeten
Membre du comité de lecture

L'astre solaire n'a pas fini de nous émerveiller, qu'on le considère avec l'œil du physicien, comme une immense centrale de fusion nucléaire, avec l'œil du biologiste, comme la source de toute vie sur terre, ou comme tout Belge en cet exceptionnel mois d'avril 2007, comme une source de plaisir et de bien-être quotidien.

"La nature est bien faite", dit-on souvent. En ce qui concerne le rayonnement solaire, elle a d'ailleurs prévu que nous n'en recevions sur terre que la part utile à la vie, à savoir les infrarouges pour nous réchauffer, et la lumière, pour la vision, nos biorythmes, notre humeur, etc.

En effet, le champ magnétique terrestre présente l'appréciable propriété de bloquer à haute altitude les particules ionisantes et donc nocives du "vent solaire" (électrons et protons).

La haute atmosphère, quant à elle, bloque à peu près tout le rayonnement X et UV lointain, également ionisant et inutile pour la vie, tout en laissant passer les UVB qui permettent à nos peaux de synthétiser la vitamine D.

Une faille existe pourtant dans ce beau rayonnement : les UVB, mais aussi les UVA, sont maintenant bien connus pour leur propriétés mutagènes et donc cancérigènes, au niveau de la peau du moins puisqu'ils sont peu ou pas pénétrants.

Ainsi doit-on raisonner avec l'exposition au soleil comme avec tout bon médicament : il en faut, mais pas trop ou du moins, pas n'importe comment. De même, certains d'entre nous seront plus sensibles que les autres aux effets néfastes des UV.

Ce lundi 7 mai a eu lieu l'édition 2007 d'Euro Melanoma, dont l'objectif, comme chaque année, est de proposer un dépistage gratuit du cancer cutané et de sensibiliser la population aux risques d'une exposition irréfléchie au soleil (voir <http://www.procms.be/euromelanoma>).

L'an passé, pas moins de 135 cas ont été dépistés parmi les 4200 personnes qui ont participé au dépistage. C'est dire tout l'inté-

rêt d'une telle action. Mais dépister est une chose, prévenir en est une autre, tout autant, si pas plus importante, et en tout cas à notre portée de généralistes.

Ainsi devrions-nous penser plus systématiquement à intégrer dans notre discours aux parents, l'aspect de l'exposition "raisonnable" et réfléchie de leurs enfants au soleil. Il faut leur rappeler que, si l'on exclut le tabac, l'alcool et certains agents infectieux, les UV constituent le plus important facteur cancérigène de notre environnement, même lorsque l'on considère toute forme de pollution de celui-ci.

Les enfants de moins de 15 ans doivent faire l'objet d'une attention particulière en matière d'exposition au soleil. Et les enfants qui nécessitent le plus d'attention à cet égard sont ceux à peau pâle, éventuellement avec taches de rousseur, à cheveux blonds ou roux et facilement victimes de "coups de soleil".

La prudence veut que chez ceux-là en particulier, mais pas uniquement, on évite des expositions intenses et non progressives, surtout entre 12h00 et 16h00 (UVB au maximum : voir l'indice UV du jour sur <http://www.meteo.be/nederlands/pages/Verwachtingen/VerwGrafBelUV.html>). Les précautions d'usage sont d'utiliser une crème protectrice d'indice supérieur à 15 à 20, à renouveler toutes les 2 heures si possible, en se rappelant également qu'une fine couche nuageuse ne constitue pas un écran pour les UV et que la nage en eau peu profonde représente un risque supplémentaire (effet loupe).

Enfin, la pratique intense du banc solaire n'est pas exempte de risques puisque les UVA ont aussi été reconnus comme cancérigènes potentiels, même si dans une moindre mesure que les UVB.

Il est temps maintenant de vous souhaiter une excellente lecture de cette revue, au soleil, pourquoi pas ? Mais alors, en étant conscient de la nécessité subtile de subir son influence tout en n'abusant pas de ses rayons.

Bonne lecture.

L'exposition au soleil
doit se concevoir avec
une posologie adaptée et des
précautions d'usage.