



Partie 1 - Chapitre 2 Variabilité génétique et mutation de l'ADN

Risques solaires : profiter du soleil en toute sécurité

p. 33

Le rayonnement solaire est indispensable à la vie. Il a des effets bénéfiques au niveau de la peau : action antirachitique (les ultraviolets aident à la synthèse de la vitamine D), amélioration dans le cas de certaines maladies comme des dermatoses. Il exerce aussi une action antidépressive.

Mais il a des effets néfastes. Parmi les rayons ultraviolets (UV) du rayonnement solaire, les UV-B, qui constituent environ 5 % des ultraviolets parvenant à la surface de la terre, pénètrent dans la peau et lèsent les cellules de l'épiderme.

Les conséquences peuvent être de divers ordres :

- Le **coup de soleil**, qui est une brûlure de la peau du premier degré, apparaît au-delà d'une certaine dose de rayons UV-B reçus.

- Les **réactions de photosensibilisation** qui sont dues à l'interaction entre une substance photo-réactive présente dans la peau et les radiations lumineuses capables d'exciter cette substance. Celle-ci se retrouve dans la peau par application externe (crèmes cosmétiques) ou par absorption d'agents photosensibilisants (médicaments).

- Les **cancers cutanés** qui sont de deux types :

- Les **carcinomes** représentant 95 % de l'ensemble des cancers cutanés. En France, plus de 50 000 personnes par an en sont atteintes et presque toutes guérissent. Lorsque le « capital soleil » est dépassé, le risque de développer un carcinome devient important et les expositions excessives mêmes reçues 20 à 30 ans plus tôt jouent un rôle.
- Les **mélanomes** qui sont les cancers cutanés le plus dangereux. Chaque année en France, 1 000 personnes en meurent. Il s'agit soit d'un grain de beauté qui se modifie dans sa forme et sa coloration soit d'une lésion nouvelle brune ou noire qui apparaît et s'élargit.

Notre peau reste une protection naturelle. Sous l'action des UV, les mélanocytes produisent un pigment, la mélanine qui va migrer vers la surface de la peau. Cette mélanine est à l'origine du bronzage. Mais elle reste insuffisante. Il faut assurer une protection par des écrans et filtres solaires (choisir ceux qui ont un facteur de protection élevé et les appliquer de façon répétée), des lunettes de soleil (qui arrêtent les UV pour la protection des yeux) et le port de vêtements adaptés.

Des sites à visiter

Site de l'INPES :

Profiter des beaux jours en toute sérénité : <http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2010/013.asp>

Soleil et cancer : <http://www.inpes.sante.fr/Barometres/BaroCancer2005/synthese/soleil.asp>

Site « tête à modeler » (educasource) : le capital soleil de la peau (les types de peau, les indices de protection, etc.) : <http://www.teteamodeler.com/sante/soleil/vichy/peau5.htm>