



POST-TRANSPLANTATION

COMMENT ME PROTÉGER DES DANGERS DU SOLEIL ?

Education Santé, Parcours et Accompagnement des Insuffisants Rénaux



“ Parce que la meilleure prévention
est celle que j’ai décidée...”

MES DÉCISIONS EN PHOTO-PROTECTION SOLAIRE

“ Quelles solutions j'adopte pour me préserver, chaque jour? ”

Comment réduire le risque?

UNE PRÉVENTION EFFICACE PERMET DE RÉDUIRE LE RISQUE DE FAÇON SIGNIFICATIVE.

Je porte des vêtements couvrants à mailles serrées, comme des chemises à manches longues et des pantalons, de bonnes lunettes de soleil et un chapeau à bords larges.*

J'applique **généreusement** une crème solaire “très haute protection” UVA/UVB 50+ :



QUAND ? Juste avant de sortir de chez moi, et ensuite régulièrement au cours de la journée.

OÙ ? Sur toutes les zones exposées de ma peau, notamment sur le visage et le cou, le dos des mains, les avant-bras, et le cuir chevelu.*

Pour les activités en plein air, à la mer comme à la montagne, j'évite la plage horaire entre 10h et 16h et je préfère l'ombre à l'ensoleillement direct.*

J'évite les bains de soleil et les séances de bronzage artificiel (solarium).*

Je choisis de diminuer mon niveau d'exposition solaire au maximum, en toutes circonstances, pour diminuer le risque de cancer de la peau

J'identifie le risque et je l'évite au maximum

Je dois me souvenir que mettre une crème solaire “très haute protection” n'autorise en aucun cas une exposition plus longue, et une quantité de crème plus faible à appliquer

Je demande à ma mutuelle santé la prise en charge de mon produit solaire dans le cadre de ma maladie

* Selon les recommandations de l'Union Européenne

LE SOLEIL SOURCE DE VIE, MAIS...

C'est prouvé : Les rayons du soleil sont dangereux pour ma peau

Pourquoi?

Le soleil est le grand responsable des lésions précancéreuses et cancéreuses de la peau.

Quand?

Chaque jour, été comme hiver, en vacances ou à la maison, à la mer et à la montagne.

Où?

À côté de chez moi, partout en France, et bien-sûr, plus spécialement dans les régions du sud.

Comment?

La réverbération, l'heure de la journée, la saison, l'altitude et la latitude.

Le saviez-vous?

Au tout début du XX^e siècle une fausse idée commença à circuler....

Bronzer était automatiquement devenu le signe d'une bonne mine, et donc d'une bonne santé.

Les enfants grandissaient mieux grâce au soleil qui favorise la production de la vitamine D.

Or, quelques minutes de soleil suffisent pour fabriquer cette précieuse vitamine.

Il est donc inutile d'être bronzé car alors "le remède" pourrait être pire que le mal !!

QUIZZ : LE SOLEIL ET MOI

- | | | | |
|-----------|---|--|-----------|
| 1 | Quels risques je prends lorsque je m'expose au soleil ? | <input type="radio"/> Coup de soleil
<input type="radio"/> Vieillesse prématuré de la peau
<input type="radio"/> Cancer de la peau
<input type="radio"/> Inflammation des yeux | 1 |
| 2 | Tous les effets produits par le soleil sont bons pour moi | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 2 |
| 3 | Les crèmes solaires permettent de rester plus longtemps au soleil | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 3 |
| 4 | Je dois éviter de m'exposer au soleil entre 10h et 16h, surtout en été, ou à la montagne | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 4 |
| 5 | Plus l'indice de la crème solaire est élevé, moins j'ai besoin d'en mettre et d'en remettre | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 5 |
| 6 | Quelles sont les surfaces qui réfléchissent le plus les UV ? | <input type="radio"/> L'eau
<input type="radio"/> L'herbe
<input type="radio"/> Le sable
<input type="radio"/> La neige | 6 |
| 7 | Les risques de cancers de la peau sont les mêmes pour tous | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 7 |
| 8 | Les cabines de bronzages sont dangereuses pour la santé | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 8 |
| 9 | Se mettre à l'ombre est la meilleure des protections contre le rayonnement solaire | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 9 |
| 10 | Le soleil est dangereux pour moi en été comme en hiver | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 10 |
| 11 | La crème solaire suffit pour se protéger des effets du soleil | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 11 |
| 12 | Les nuages me protègent des rayonnements UV | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 12 |
| 13 | Plus l'altitude est élevée, plus le risque solaire est élevé | <input type="radio"/> Vrai
<input type="radio"/> Faux | 13 |
| 14 | Quels sont, en dehors de la crème solaire, les autres moyens efficaces pour me protéger des rayons UV ? | <input type="radio"/> Lunettes <input type="radio"/> Maquillage <input type="radio"/> Parasol
<input type="radio"/> Tee-shirt manche longue <input type="radio"/> Casquette
<input type="radio"/> Chapeau <input type="radio"/> Rester à l'ombre | 14 |

LES RÉPONSES

Toutes les réponses sont justes. Immédiatement, le "coup de soleil" qui fait mal, et aussi le risque d'inflammation des tissus de l'œil. A plus long terme, les risques de cancers de la peau, de cataracte, et aussi de vieillissement prématuré de la peau.

✗ Lorsque votre peau bronze, c'est que votre corps se défend contre une agression, celle des rayons UV. En revanche, sans excès, le soleil est indispensable à votre santé (bon moral, croissance des enfants...).

✗ La crème solaire est conçue pour augmenter la protection en cas d'exposition solaire ; c'est un "filtre" et non une barrière infranchissable pour les UV. C'est pourquoi, dans votre cas, il est indispensable de choisir un produit solaire "très haute protection" UVA/UVB 50+, et d'appliquer le produit régulièrement sur toutes les parties visibles de votre corps.

✓ C'est à ces heures que les rayons ultra-violetts émis par le soleil sont les plus intenses, donc les plus dangereux pour vous. Choisissez d'éviter le soleil, et recherchez l'ombre dans toutes vos activités de travail ou de loisirs.

✗ Dans votre situation personnelle, vous devez choisir une crème solaire "très haute protection" UVA/UVB 50+. Cet indice élevé nécessitera quand-même une application avant de sortir de chez vous, et ensuite plusieurs fois par jour en quantité suffisante.

La neige (82-85%), le sable (17%), l'eau (5%). Plus la surface est lumineuse, plus le risque de renvoi des rayons du soleil est grand pour votre peau lorsque les rayons UV se réfléchissent dessus ; on appelle ce phénomène la "réverbération" ou la "réflexion

✗ Chaque type de peau fabrique une quantité de mélanine (bronzage) et une couleur différente. Cette coloration de la peau est une réaction de défense de votre corps contre les rayonnements UV. Donc, et surtout en situation de baisse de vos défenses immunitaires, se protéger du soleil s'impose quel que soit le type de peau, et parce que les UVA pénètrent tous les types de peau.

✓ Dans tous les cas, et quel que soit votre état de santé. Ces UV artificiels sont dangereux, et loin de "préparer" la peau au soleil, ils renforcent le danger de cancers de la peau.

✓ Dans l'idéal, se mettre à l'abri d'un bâtiment entre 10h et 16h, constitue l'une des meilleures protection solaire :

△ Diminuer le niveau d'exposition solaire = diminuer les risques solaires

✓ Même si l'intensité des rayons UV est un peu diminuée en hiver, en France, le risque existe, et se trouve renforcé à la montagne (altitude, réflexion) ou dans l'hémisphère sud (Australie, Afrique, Amérique du Sud), si vous partez y travailler, ou pour vos vacances.

✗ Il faut l'associer à la protection vestimentaire (lunettes, tee-shirt, chapeau), car même les produits solaires "très haute protection", ou indice UVA/UVB 50+ ne filtrent pas la totalité des UV. **L'ÉCRAN TOTAL N'EXISTE PAS.**

✗ Le danger est là et bien là ! Comme les UV ne chauffent pas par temps nuageux, ou lorsqu'il fait frais ou froid, on ne se méfie pas... Il faut donc se méfier des fausses impressions de sécurité.

✓ En montagne par exemple, le rayonnement augmente de 10% tous les 1000 mètres : ce risque, plus élevé encore qu'en plaine, est accentué sur la neige à cause de la réverbération.

Se protéger des dangers du soleil, c'est rester à l'ombre, mais aussi, lorsque je sors, porter chapeau, vêtements couvrants, et lunettes de soleil de qualité pour faire baisser le risque. Le parasol protège très peu des UV, et le maquillage n'est pas protecteur.

LE SOLEIL ENNEMI INTIME...

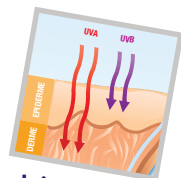
Mais alors, quels sont les dangers au soleil ?

UV comme... **Brûlures** (coup de soleil)

UV comme... **Cancers de la peau**

UV comme... **Allergies au soleil**

UV comme... **Vieillesse cutané**



N.B.: Il est important de bien choisir sa crème solaire, qui doit être efficace sur les UVB et les UVA.

Je suis une personne concernée par un risque élevé de cancers de la peau (carcinomes)

Pourquoi?

Parce que je prends un médicament immunosuppresseur indispensable à la réussite, et à la durée de ma greffe

Comment?

Les immunosuppresseurs fragilisent ma peau en diminuant les défenses naturelles de mon corps

Quand?

Dès que je m'expose au soleil, et tout au long de ma vie

Quelles types de lésions ?

Des kératoses actiniques (pré-cancers) et des carcinomes (cancers de la peau)



La kératose actinique est considérée comme un "pré-cancer qu'il faut apprendre à repérer.

Comment surveiller sa peau pour prévenir des cancers éventuels ?



S'auto-examiner 3 à 4 fois / an est un geste simple et efficace.

Il existe une technique facile pour détecter une anomalie cutanée :

La méthode du «**vilain petit canard**»,

qui consiste à repérer et à signaler toute nouvelle tâche ou croûte suspecte, à son dermatologue, ou à son infirmière.

QUELLES SITUATIONS SONT “À RISQUE” POUR MOI ?

Quand je travaille à l'extérieur (métiers du BTP, agriculteurs...)

En été comme en hiver

Cabines de bronzage UV

Par grand soleil ou temps nuageux

Pendant mes loisirs
(activités en plein air, sport, ballades fréquentes)

À la mer ou à la montagne

Quand il y a réflexion des rayons du soleil sur le sable,
la neige et l'eau

Lorsque je roule en voiture,
mon visage et mes mains exposées derrière les vitres

**Tout le monde peut souffrir du soleil,
mais vous êtes encore plus exposés
aux risques de cancers de la peau...**

Si votre traitement médicamenteux fragilise vos défenses

Si vous avez la peau claire, les cheveux roux ou blonds,
les yeux clairs (bleus, verts, noisettes)

Si vous bronzez difficilement

Si vous avez de nombreux « grains de beauté »
ou kératoses actiniques

Si vous-même, ou un membre de votre famille
avez déjà souffert d'un cancer de la peau

