



# LES RISQUES LIÉS AUX UV

SANTÉ

**INTÉGRER LES RISQUES  
DUS AUX UV**

---

**DÉPISTER LES MALADIES  
LIÉES AUX UV**

---

**SE PRÉMUNIR DES  
DANGERS DES UV**





# SOMMAIRE

## PAGE 1

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Sensibilité et cas de cancer de la peau en Belgique. Situation des agriculteurs vis à vis de l'exposition aux UV et du cancer de la peau

---

## PAGE 4

### POPULATIONS À RISQUE

Types de peaux et âges les plus à risque

---

## PAGE 7

### RECONNAISSANCE DES MALADIES PROFESSIONNELLES LIÉES AUX UV

Maladies reconnues par FEDRIS

---

## PAGE 3

### DANGÉROSITÉ DES UV

Propriétés des UV et raisons de s'exposer au soleil avec prudence

---

## PAGE 5

### DÉPISTAGE DES MALADIES LIÉES AUX UV

Auto-dépistage du mélanome et fréquence des visites chez le médecin

---

## PAGE 8

### BONS RÉFLEXES FACE AUX UV TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Moyens de se protéger et indice UV

---

# 1 | LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur 62 pays étudiés vis à vis de la sensibilité au cancer de la peau de leurs populations, la Belgique se classe 15<sup>e</sup> en terme de score d'incidence (1).



Cela est dû à l'intensité moyenne du rayonnement UV auquel nous sommes exposés et au degré de pigmentation moyen de la population (sur une échelle de 1 à 10 : plus la peau est claire, plus l'indice est élevé, et donc le risque de développer un cancer de la peau augmente. En Belgique cet indice est de 7,25/10).



À noter que la Nouvelle-Zélande et l'Australie se situent en haut du classement principalement à cause de leur proximité avec le trou dans la couche d'ozone qui expose davantage leurs populations aux UV.

La Suisse, quant à elle, se classe en 3<sup>e</sup> position du fait d'une forte utilisation des bancs solaires par ses habitants.

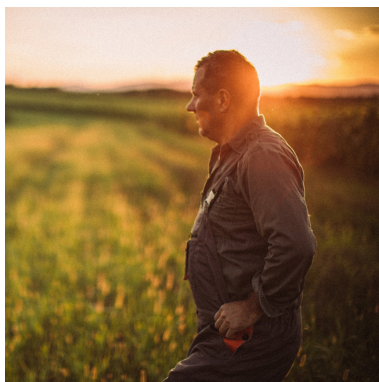
En 2004, la Fondation Registre du cancer recensait ~11.000 nouveaux cas de cancers de la peau en Belgique, un chiffre qui passera à 50.000 en 2024. "Soit une augmentation de 500 % en 20 ans" (2). En 2021, nous étions à 46.000 cas comme attendu !



(1) [derma.plus/en/skin-cancer-index-2018/](https://derma.plus/en/skin-cancer-index-2018/)

(2) [cancer.be/press-release/explosion-des-cancers-de-la-peau-oui-mais-lesquels/](https://cancer.be/press-release/explosion-des-cancers-de-la-peau-oui-mais-lesquels/)





Une étude menée en 2022 en Franche-comté a révélé que les agriculteurs ne sont pas assez protégés face au soleil.

Bien qu'ils soient fortement exposés (1 agriculteur sur 2 passe de 4 à 8h par jour en extérieur), ils ne sont pas toujours conscients des risques, se protègent de manière insuffisante (rares sont ceux qui utilisent de la crème solaire par exemple), et se font peu dépister.

En effet, seulement un quart d'entre eux a consulté un dermatologue ou son médecin traitant pour se faire examiner la peau, et souvent avec un gros retard de diagnostic.

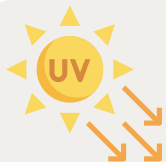
Or, plus la détection d'un cancer de la peau est précoce, plus les chances de guérison et de survie seront élevées (3).



(3) [asfoder.net/these-dr-mathieu-longet-12-mai-2022-connaissances-et-comportements-des-agriculteurs-franc-comtois-face-aux-risques-de-lexposition-solaire/](https://asfoder.net/these-dr-mathieu-longet-12-mai-2022-connaissances-et-comportements-des-agriculteurs-franc-comtois-face-aux-risques-de-lexposition-solaire/)

# 2 | DANGEROUSITÉ DES UV

Les rayons du soleil sont composés, entre autres, de rayons **UV-B** et de rayons **UV-A** (95% des UV atteignant le sol sont des UV-A).



Savez-vous que ce n'est pas parce que l'air est **froid** ou le ciel nuageux que les rayons **UV** sont moins agressifs/présents ?



En effet, ils peuvent traverser l'atmosphère même par temps froid ou nuageux. Les UV ne sont pas responsables de la sensation de chaleur procurée par le soleil qui est due aux infrarouges (qui eux, sont bloqués par une couche nuageuse)

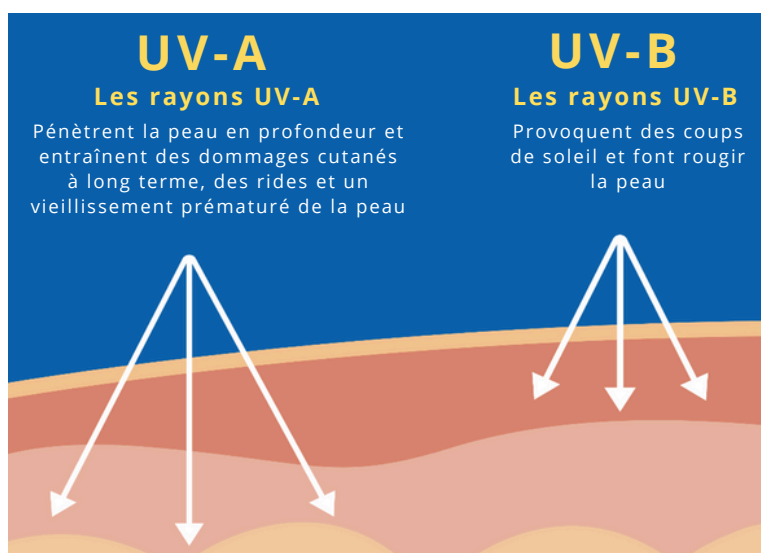
**En hiver, les rayons UV-B sont moins présents, ce qui n'est pas le cas des rayons UV-A.**

Or, s'ils ne brûlent pas autant que les UVB, ils sont toutefois responsables d'une détérioration progressive de la peau, et de l'apparition de taches brunes.

En hiver, la peau a eu le temps de se « déshabituer » de l'été, elle s'est fragilisée et sera donc plus sensible aux méfaits de ses rayons.

Néanmoins, les rayons du soleil sont bienvenus puisqu'ils sont (entre autres) source de vitamine D, et donc très utiles pour le renforcement du système immunitaire (15 min d'exposition bras et jambes découverts par jour suffisent).

En conclusion, s'ils sont en partie bénéfiques, il est toutefois nécessaire de se protéger de leurs méfaits durant toute l'année. Avoir un coup de soleil n'est jamais une partie de plaisir, il est nécessaire d'adopter quelques réflexes de protection.

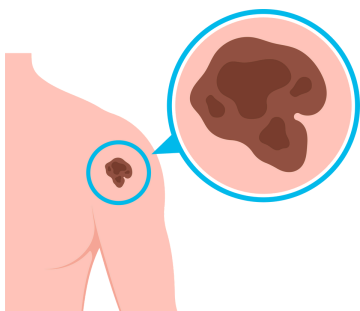


Source : Babanaboot.ca

# 3 | POPULATIONS À RISQUE

Les personnes les plus à risque face aux maladies induites par les UV sont les personnes :

- ➔ À peaux claires qui prennent facilement des coups de soleil, les peaux de personnes ayant les cheveux roux ;
- ➔ Qui ont eu des coups de soleil prononcés (avec cloques) pendant l'enfance ;
- ➔ Avec des antécédents médicaux dans la famille (mélanome de la peau par exemple) ;
- ➔ Avec beaucoup de grains de beauté.



À partir de 40 ans, les grains de beauté n'apparaissent normalement plus et toute nouvelle tâche naissante par la suite est potentiellement suspecte.

C'est à partir de 50 ans sur les parties régulièrement exposées que le danger d'apparition de maladies de la peau est le plus élevé.

Si on se sait à risque, il faut faire le point avec un **dermatologue** (ou avec le médecin traitant), surtout passé 40 ans.

C'est ce dernier qui définira le rythme des consultations. Il faudra également consulter si quelque chose de nouveau apparaît ou si un grain de beauté change d'aspect (voir la méthode de dépistage "**ABCDE**" au chap. suivant).



# 4 | DÉPISTAGE DES MALADIES LIÉES AUX UV

Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave. Lorsqu'il est détecté tôt à un stade peu développé, il peut la plupart du temps être guéri.

En revanche, en cas de diagnostic tardif, les traitements existants sont beaucoup moins efficaces.

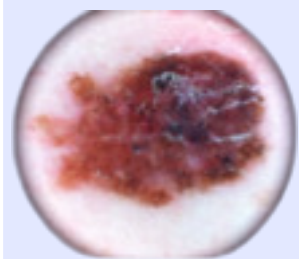
Or, quelques mois peuvent suffire pour qu'un mélanome devienne très agressif et s'étende à d'autres parties du corps (métastases). Agir rapidement est donc vital, c'est pourquoi il est important de surveiller sa peau.

## Principales maladies de la peau liées aux UV

### Le mélanome

[10% des cancers de la peau]

[CANCER]  

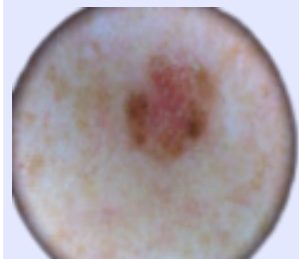
Tâche asymétrique, avec des bords irréguliers, de couleurs non homogènes (voir méthode de dépistage "ABCDE" page suivante).

Cancer très grave avec un risque élevé de métastases, mais s'il est **détecté à temps**, on estime les chances de survie à plus de 90% !

### Les carcinomes basaux cellulaires ou spinocellulaires

[90% des cancers de la peau]

[CANCER]  

Sortes de plaques ou boutons qui apparaissent et ne guérissent pas, roses voire un peu saignants.

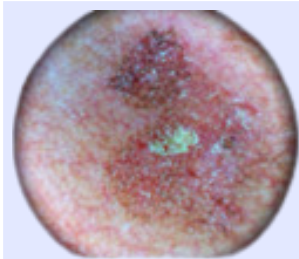
Se propagent rarement.

Sur les parties très exposées comme au niveau des tempes et du nez.

⇒ Il faut obligatoirement les faire enlever et ceci par un dermatologue.

⇒ S'ils deviennent trop gros, il faudra passer par un chirurgien plasticien

### La kératose actinique



Plaque rose et rugueuse sous le doigt  
Apparaît en vieillissant et sur le visage essentiellement (front et tempes)  
C'est potentiellement cancéreux et il faut donc la détruire chez le dermatologue.

## Dépistage des mélanomes :

Une méthode appelée « ABCDE » a été élaborée pour aider à l'autosurveillance visant à dépister l'apparition de **mélanomes** :

| <b>BÉNIN</b><br>(PAS INQUIÉTANT)  | <b>MALIN</b><br>(INQUIÉTANT)  |   |
|---|---|---|
|    |    | <b>A comme Asymétrie</b><br>Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre. |
|    |    | <b>B comme Bords irréguliers</b><br>Bords irréguliers, flous, mal délimités.  |
|  |  | <b>C comme Couleur non homogène</b><br>Couleurs multiples sur le même grain de beauté (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).                                   |
|  |  | <b>D comme Diamètre</b><br>Diamètre en augmentation et plus de 6 mm (il faut évidemment avoir une mesure préalable avec laquelle comparer)                    |
|   |   | <b>E comme Évolution</b><br>Après 30 ans, un grain de beauté qui apparaît et qui change rapidement de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur est suspect |

Source : Institut National du Cancer

Outre, les mélanomes, carcinomes et kératoses, l'exposition non protégée au soleil, peut entraîner des coups de soleil (ce qui augmente le risque de cancer) et à long terme l'apparition d'allergies au soleil.



# 5 | RECONNAISSANCE DES MALADIES PROFESSIONNELLES LIÉES AUX UV

FEDRIS a récemment reconnu deux nouvelles affections cutanées en tant que maladies professionnelles.

Il s'agit des **kératoses** actiniques multiples et du **carcinome** épidermoïde (regroupées sous le code 1.610).

Cette reconnaissance peut déboucher sur une indemnisation pour incapacité temporaire et pour la couverture des soins de santé, à condition que les critères suivants soient réunis :

- Travailler dans le secteur privé ou dans une administration provinciale ou locale
- Avoir au moins 6 kératoses actiniques par zone de peau exposée au soleil
- Être exposé à un risque professionnel (c'est à dire avoir occupé un emploi typique en extérieur en ayant cumulé un temps d'exposition au soleil d'au moins 20.000 heures)

Pour tous les détails, nous vous invitons à consulter la brochure suivante éditée par FEDRIS :

[fedris.be/sites/default/files/assets/FR/Newsletters/newsletter%2028%20FR.pdf](https://fedris.be/sites/default/files/assets/FR/Newsletters/newsletter%2028%20FR.pdf)



# 6 | BONS RÉFLEXES FACE AUX UV TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Quelle que soit la période de l'année, les **bonnes habitudes** suivantes sont à adopter lors de travaux extérieurs :



- Porter des **habits couvrants** et **respirants** type chemise ample (coton, lin...) qui protégera les bras et limitera la chaleur, contrairement à un t-shirt ;



- Porter un **chapeau** ou une **casquette avec "saharienne"** pour couvrir aussi la nuque et les oreilles. La peau des oreilles est très fine et donc plus susceptible de développer un cancer. Le cou quant à lui est plus exposé. Ce sont deux zones à protéger en priorité ;



- Se munir de **crème solaire** (écran total, les crèmes à indices réduits sont inutiles) ;



- Se protéger aussi les yeux : Les rayons UV pouvant être néfastes pour la santé visuelle, n'hésitez pas à porter une paire de **lunettes de soleil**.



**Quelques conseils** : les verres sombres ne sont pas forcément les plus protecteurs. Ils sont efficaces contre l'éblouissement, mais pas nécessairement contre les UV. Inversement, des verres transparents traités peuvent très

bien filtrer les UV solaires à 100 % ; en revanche, ils seront peu actifs contre l'éblouissement.

La norme CE (sigle CE suivi de l'indice de protection allant de 0 à 4) garantit que vos verres solaires filtrent parfaitement les rayons ultraviolets. Ce sigle se trouve généralement à l'intérieur de l'une des branches de votre paire de lunettes de soleil.

Les lunettes de soleil qui présentent l'indice anti-UV 3 garantissent une protection optimale contre les rayons ultraviolets (100% des UV bloqués).

## Se protéger des UV aussi en hiver :

Attention, s'il neige jusqu'à 90% des UV vont être réfléchis par la couverture neigeuse.

Il est donc nécessaire de se protéger les parties de la peau exposées au soleil avec de l'écran total comme en été.

En plus de vous munir d'une crème solaire adéquate et d'appliquer les bons réflexes cités précédemment, vous pouvez augmenter facilement vos mesures de prévention par de simples gestes :



- Vous **couvrir la tête** avec un bonnet. En plus de vous protéger du froid, celui-ci préviendra les coups de soleil au niveau du cuir chevelu et des oreilles. De plus, le port du bonnet aide à maintenir la température corporelle car 30 % de notre chaleur est évacuée par le crâne ;



- Vous **protéger les lèvres** avec un baume contenant une protection solaire ;

En hiver, le froid, le vent, le chauffage et la sécheresse de l'air sont autant de facteurs qui mettent la peau à rude épreuve.

La couvrir et l'hydrater avec une crème permettra de la protéger ce qui limitera l'apparition d'un cancer de la peau, d'un mélanome ou encore d'allergie cutanée. Pensez-y...

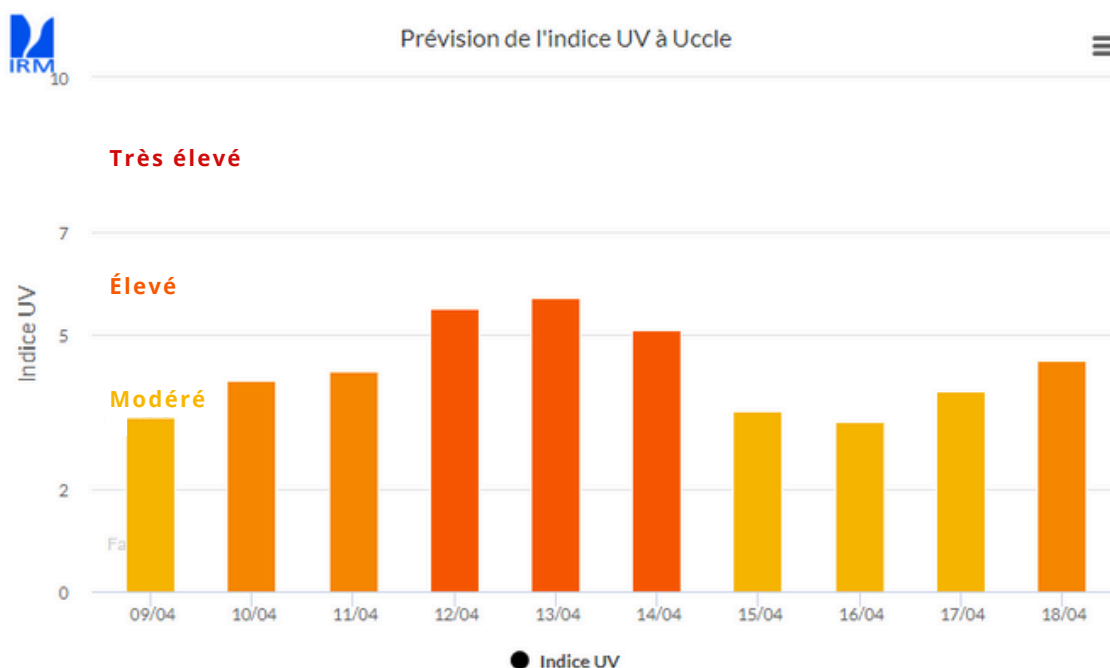
## Indice UV :

Pour rappel, soleil ou pas, les UV passent à travers la couche nuageuse et ce sont eux qui représentent un réel danger.

L'indice UV étant au plus haut de 11h à 16h, même en Belgique.

Vous pouvez consulter l'indice UV en Belgique via l'application IRM sur smartphone, ou sur le site :

[meteo.be/fr/meteo/previsions/indice-uv](https://meteo.be/fr/meteo/previsions/indice-uv)



Cela vous donnera une bonne indication des journées où il faudra être le plus vigilant pour se protéger des UV.

Nous avons un capital solaire donné à la naissance et il est bon d'en profiter, mais avec modération et surtout bien protégé selon notre sensibilité.