

PRÉVENTION

BRILLER SANS BRÛLER

Les clés de la prévention du cancer de la peau

L'été arrive avec la hâte de retrouver un teint hâlé. Solarium et rayons du soleil sont pourtant à approcher avec prudence pour préserver sa peau et prévenir les risques de cancer.

Par **Mélina Neuhaus**

Selon la Société Suisse de Dermatologie et Vénérologie, le nombre de nouveaux cas de cancer principal a doublé au cours des trente dernières années. En Suisse, 25 000 personnes sont atteintes chaque année d'un cancer de la peau. La prévention s'impose donc comme essentielle, tout comme la mise à disposition d'une information de qualité auprès du grand public.



Dr Jean-Marie Monney

Le Dr Jean-Marie Monney est Dermatologue FHM, fondateur de JMM Esthétique à Montreux, spécialisé dans la dermatologie esthétique et la prévention des maladies de la peau et des problèmes d'exposition excessive au soleil. Il apporte ses précieux conseils pour détecter de potentielles anomalies de la peau et pour la protéger au mieux durant la saison chaude.

- Quelles anomalies nécessitent l'avis d'un dermatologue?

En plus du changement de forme, de taille et de couleur d'un grain de beauté, il est crucial de consulter un dermatologue si l'on remarque des grains de beauté qui démangent, saignent ou présentent une texture différente. L'apparition soudaine de nombreux nouveaux grains de beauté ou de lésions cutanées inhabituelles mérite également une évaluation avec un dermatologue qualifié.

- Les peaux claires sont particulièrement sujettes aux risques de cancer. Quels autres types de peaux sont également concernés?

Tous les types de peau peuvent être affectés par le cancer de la peau, bien que les risques varient selon le phototype. Les personnes ayant des antécédents de coups de soleil graves, en particulier pendant l'enfance, augmentent leur risque de développer un cancer de la peau. Les peaux avec des cicatrices, des antécédents de maladies cutanées ou des immunodépresseurs sont également à risque. ...



Les 7 conseils du Dr Jean-Marie Monney pour protéger sa peau cet été

- Éviter les expositions solaires intenses entre 11h et 15h.
- Porter des vêtements couvrants et des chapeaux à larges bords.
- Appliquer des crèmes solaires à large spectre (UVA et UVB) avec un indice de protection solaire (IPS) d'au moins 30, toutes les deux heures et après chaque baignade ou transpiration excessive.
- Rechercher l'ombre autant que possible.
- Utiliser des lunettes de soleil à protection UV pour la protection des yeux.
- S'hydrater en buvant au moins deux litres d'eau par jour.
- Nourrir la peau avec des lotions après-soleil pour aider à réparer et hydrater la peau après une exposition.

Dr Jean-Marie Monney

Spécialiste FMH en Dermatologie et Vénérologie,
Dermatologie Esthétique et Spécialiste Lasers
Grand' Rue 40, 1820 Montreux
jmmesthetique.ch

...

– Comment choisir une bonne protection solaire? À quoi faut-il veiller à l’heure où le marketing brouille les messages?

Il faut privilégier des produits avec une composition clairement indiquée, offrant une protection UVA et UVB. Les produits doivent être sans parfums ni alcools, adaptés à son type de peau: par exemple, non comédogènes pour les peaux à tendance acnéique. Il faut en effet se méfier des promesses marketing non étayées par des preuves scientifiques, et choisir des produits ayant obtenu des labels de qualité ou des recommandations de sociétés dermatologiques reconnues. Nous donnons d’ailleurs à notre patientèle des conseils totalement neutres sur les produits de protection.

– Avez-vous d’autres conseils de prévention à apporter?

Je recommande d’éviter l’utilisation de lits de bronzage et de lampes solaires, qui peuvent augmenter significativement le risque de cancer de la peau. Il est également important d’examiner régulièrement sa peau pour détecter toute nouvelle lésion ou changement dans les grains de beauté existants, et de consulter un dermatologue qualifié au moins une fois par an pour un examen de la peau complet. Enfin, adopter un régime alimentaire riche en antioxydants et en vitamines permet de renforcer la résistance de la peau au soleil.



Journées gratuites de dépistage des grains de beauté et des taches cutanées

Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

Lundi 6 mai 2024, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00. Polyclinique de Dermatologie-Vénérologie, Av. de Beaumont 29, 1011 Lausanne-CHUV.

Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Mercredi 8 mai 2024, de 8h00 à 12h00. Service de dermatologie et vénéréologie des HUG, 4^e étage, Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève.

Inscription obligatoire sur le site de la Société Suisse de Dermatologie et Vénérologie: www.derma.swiss

Sélection de la rédaction

Les coups de cœur de notre équipe pour une protection solaire optimale!



1



2



3



4



5

- 1 **Eucerin Hydro Protect Ultra-Light Face Sun Fluid** SPF 50+, 50ml, CHF 31.50, Coop Vitality
- 2 **Fluide Avène sans parfum** SPF 50+, 50 ml, CHF 32.30, Zur Rose
- 3 **Crème Protect-AD SPF50+** de A-DERMA, 150 ml, CHF 38.85, Amavita
- 4 **Gel solaire Extrême SPF50+** de Ultrasun, 150 ml, CHF 40.95, Pharmacies Benu
- 5 **Crème Bariésun SPF50+** de Uriage, 50 ml, CHF 19.50, Sun Store