

« Apprendre à bien vivre au soleil :
Conseils pratiques avant les grandes vacances »»

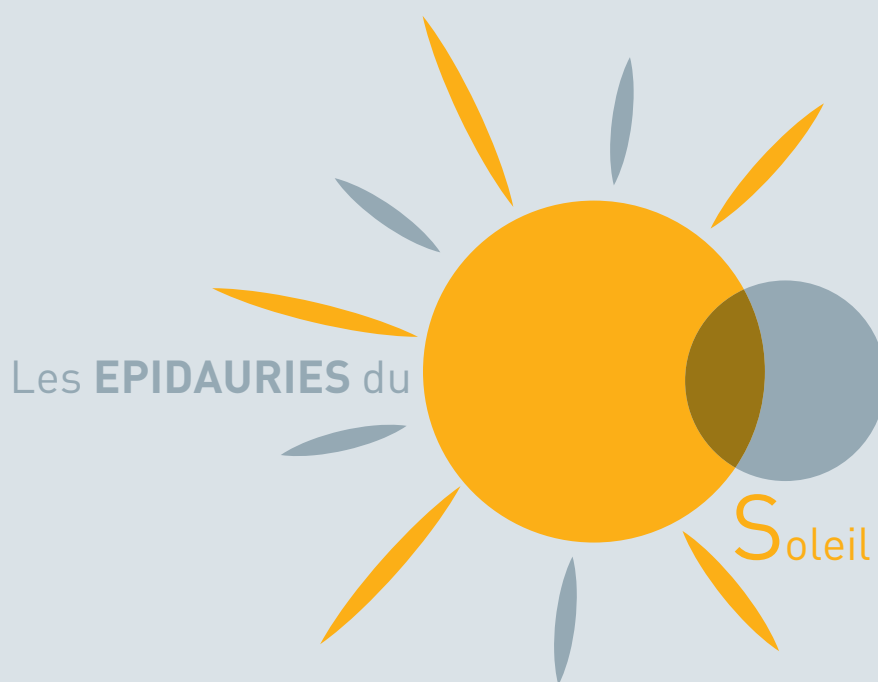
Dossier de Presse

Les Epidauries du Soleil

17^{ème} édition

Mardi 11 juin 2013

à Epidaure, Pôle prévention de l'ICM



Contacts Presse :

Florence Courtès - 04 67 61 45 15 - florence.courtes@icm.unicancer.fr

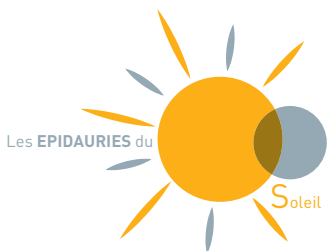
Farida Moussaoui - 04 67 61 30 11 - farida.moussaoui@icm.unicancer.fr

Marion Dugay - 04 67 61 37 63 - Stagiaire.Communication@icm.unicancer.fr

www.epidaure.fr

Sommaire

- ➔ Communiqué de synthèse p.3
- ➔ Programme p.4
- ➔ Apprendre à bien vivre au soleil p.5
- ➔ Le soleil et la peau p.6
- ➔ Le soleil et les yeux p.7
- ➔ Le soleil à long terme p.8
- ➔ A chacun son rayon de soleil p.10
- ➔ Tour du monde ensoleillé p.12
- ➔ Partenaires p.13



Le 11 juin 2013

Communiqué de synthèse

Apprendre à bien vivre au soleil : Conseils pratiques avant les grandes vacances Les Epidauries du Soleil, mardi 11 juin 2013 de 10h à 15h30 à Epidaure, Pôle Prévention de l'ICM

Pour sensibiliser les enfants avant les vacances d'été aux risques solaires, le pôle prévention de l'ICM organise les Epidauries du soleil.

Cette 17^{ème} édition, organisée en partenariat avec l'Education Nationale, Hérault sport, le CHRU de Montpellier, le Conseil Général de l'Hérault, le Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer et Medirest, sera sous le signe de la liaison école / collège.

Ainsi, 2 classes de CM2 et 2 classes de 6^{ème}*, soit près de 150 élèves, viendront participer à cette journée qui leur apportera un ensemble de connaissances et de compétences sur les plaisirs et les dangers du soleil.

Ce sera l'occasion pour les enfants de prendre conscience, au-delà des dimensions physiologiques de leur santé, de l'importance des dimensions psychologiques et sociologiques : la place du plaisir dans mes choix, le rôle des parents et de l'environnement en général, mais avant tout le rôle des enfants eux-mêmes sur l'équilibre de leur santé.

Le « parcours destination soleil » développé par Epidaure, les échanges avec le professeur Du Thanh du CHRU de Montpellier, le parcours sportif proposé par Hérault Sport et enfin la chorale « Chantons le soleil », autant d'activités qui permettront à des élèves de secteurs prioritaires (le lodévois et le quartier des Cévennes à Montpellier) de prévenir des dangers du soleil.

Pour le Pr Jacques Domergue, Directeur Général de l'ICM « *les habitudes comportementales se prennent dès le plus jeune âge. Ce type d'ateliers expérimentaux permet aux élèves d'apprendre, de comprendre et d'intégrer tout en s'amusant* ».

Il est prouvé qu'une grande partie des dommages provoqués par le soleil résultent d'une surexposition avant l'âge adulte. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de sensibiliser les enfants comme les adultes aux effets du soleil, en particulier sur la peau et les yeux. Le soleil est indispensable à la vie sur terre, il participe à notre santé physique et morale mais l'exposition à ses rayons doit se faire de manière modérée et adaptée, car il peut devenir dangereux et entraîner coups de soleil, insolation, cataracte, vieillissement cutané prématuré, cancers de la peau ...

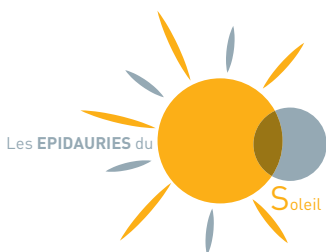
➔ A propos d'Epidaure, Pôle Prévention de l'ICM

Epidaure, Pôle Prévention de l'ICM, a pour principale mission la prévention des cancers par l'éducation pour la santé. Il développe des études et des actions dans le domaine de la prévention auprès de la population générale et auprès des patients. Il est également le Centre Ressources Prévention Santé de l'Académie de Montpellier.

Ce pôle, qui est devenu une référence locale, nationale et internationale dans ce domaine, est une composante majeure de l'ICM (Institut régional du Cancer de Montpellier) regroupant par ailleurs, les activités de soins, de recherche et de formation.

www.epidaure.fr

* Ecoles primaires Julie Daubié (Montpellier) et Prosper Gély (Lodève), collèges Las Cazes (Montpellier) et Paul Doré (Lodève).



Programme

➔ **9h30 – 9h45** Accueil des classes

➔ **9h45 – 10h** Ouverture de la journée - Pr J. Domergue, Pr F. Cousson-Gélie

➔ **10h – 12h** Ateliers thématiques :

- Destination Soleil
- Pr Tournesol
- Sport et Soleil
- Chantons le soleil

➔ **12h – 13h** Déjeuner

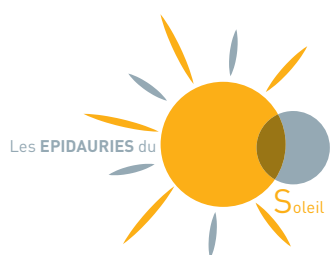
➔ **13h – 15h** Ateliers thématiques :

- Destination Soleil
- Pr Tournesol
- Sport et Soleil
- Chantons le soleil

➔ **15h – 15h15** Bilan de la journée

➔ **15h15 – 15h30** Représentation de la Chorale « Chantons le soleil »

➔ **15h30** Goûter et remise des lots



Le 11 juin 2013

Apprendre à bien vivre avec le soleil

L'objectif de cette journée est de faire entendre à des enfants un message santé sur le thème de l'exposition au soleil, de ses bienfaits et ses méfaits sur le corps humain. Après avoir participé activement à des expériences et observations, ils pourront comprendre comment devenir acteurs de leur santé. Ils accepteront mieux de se protéger d'une exposition trop intense au soleil et pourront plus spontanément mettre en application ces connaissances dès cet été, nous l'espérons.

➔ Participants

150 élèves de CM2 et 6^{ème} : Ecoles primaires Julie Daubié (Montpellier) et Prosper Gély (Lodève), collèges Las Cazes (Montpellier) et Paul Doré (Lodève).

➔ Ateliers

Atelier Pr Tournesol : un moment d'échange entre un dermatologue du CHRU de Montpellier, le Dr Anne Du Thanh et les élèves autour des dangers et des plaisirs du soleil. L'occasion pour les enfants de confronter leurs représentations à la réalité d'un discours scientifique.

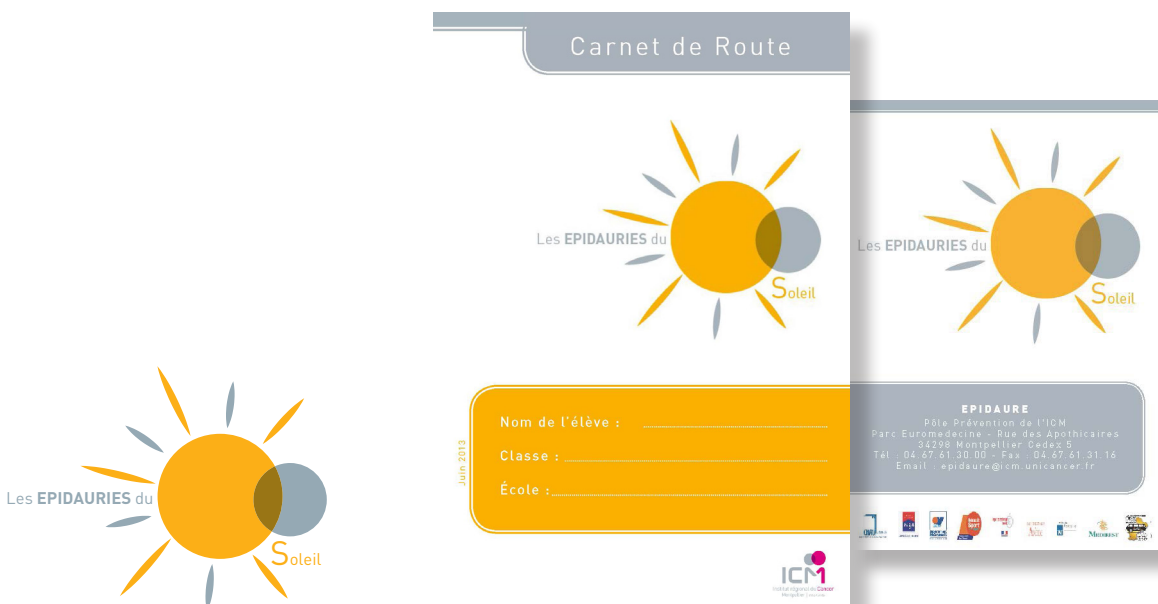
Atelier sport et soleil : comment allier les plaisirs des sports de plein air, du partage et la gestion de son corps afin de le garder en bonne santé ?
Bouger, s'hydrater, se protéger du soleil, beaucoup d'occasion d'être acteurs de sa santé.

Atelier « Destination soleil » : l'expertise d'Epidaure concentrée dans des ateliers ludiques qui permettent de créer ce pont indispensable entre soleil et santé, soleil et plaisir, soleil et responsabilité vis-à-vis de son corps, de sa peau, de ses yeux.

Atelier « Chantons le soleil » : bien s'occuper de son corps, de sa santé, c'est se donner des libertés. La liberté de chanter, ensemble, sur des partitions ensoleillées qui donneront des frissons aux chanceux spectateurs.

➔ Outil mis à disposition des enseignants, des enfants et des parents à l'issue de cette journée :

Un carnet de route pour revenir sur les acquis, réfléchir avec les parents et mesurer son niveau d'exposition pendant une semaine.



Le soleil et la peau

Le soleil est indispensable à la vie et a de nombreuses actions bénéfiques :

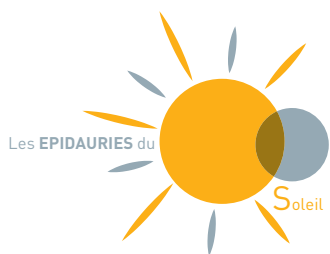
- ➔ Il apporte la **chaleur** et la **lumière** nécessaire à la vie sur terre.
- ➔ Le rayonnement ultraviolet est nécessaire **à la synthèse de la vitamine D**. Celle-ci est essentielle à l'organisme pour fixer le calcium sur les os. Mais les quantités d'exposition nécessaires sont extrêmement faibles, 10 minutes par jour à la lumière solaire suffisent !
- ➔ Le soleil **améliore notre moral**. Sa lumière peut nous rendre plus gai, sa chaleur décontracte. Mais les rayonnements solaires peuvent devenir dangereux pour notre organisme lors d'une exposition trop intense.

Il peut causer à court terme :

- ➔ Des **coups de soleil** traduisant une brûlure cutanée qui atteignent parfois le 3ème degré.
- ➔ Des **insolations**, particulièrement dangereux chez les nourrissons, les jeunes enfants et les personnes âgées. Il résulte d'une perte d'eau et de sels minéraux, la régulation de la température du corps ne se fait plus (fièvre).
- ➔ Des **photos dermatoses**, pathologies aiguës liées à l'exposition solaire et parfois favorisée par l'ingestion ou l'application de médicaments, de cosmétiques, de parfums ou le contact avec certaines plantes.

A long terme, le soleil peut être responsable de dommages irréversibles :

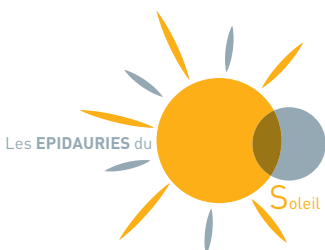
- ➔ Le **coup de soleil** léger ou grave traduit la surexposition et la prise de risque de lésions cutanées ultérieures.
- ➔ Le **vieillissement cutané** fortement accéléré par les rayons solaires. Les UVA détruisent les fibres de collagène et d'élastine qui font la tonicité structurelle de la peau. Le résultat est «l'élastose solaire» : un épiderme aminci, ridé, sans élasticité.
- ➔ Les UV entraînent la fabrication de pigment qui, dans de « bonnes conditions » aboutissent au bronzage tant recherché. Mais pour beaucoup de sujets (roux, blonds), ils entraînent l'apparition de taches de rousseur plus ou moins gracieuses, de lentigines : taches ocre-jaune disgracieuses, de mélanose : taches brunes très laides, de kératoses: croûtes plus ou moins colorées traduisant outre une hyper pigmentation, une anomalie de multiplication des cellules, première étape vers un cancer.
Les cancers de la peau sont le principal problème de santé lié à la surexposition au soleil. On distingue deux types de cancer : les carcinomes et les mélanomes. S'ils ne sont pas traités à temps, ils pourront entraîner de nombreuses complications pouvant aller jusqu'au décès (dans environ 20 à 30% des cas de mélanomes).



Le soleil et les yeux

Les ultraviolets sont dangereux pour les yeux. Ils affectent tous les tissus de l'œil. A la longue, ils peuvent créer des lésions irréversibles, si vous ne protégez pas vos yeux.

-  **La cornée**
L'exposition prolongée sur la plage, la neige et sur l'eau sans protection optique adaptée, peut entraîner une ophtalmie. Il s'agit d'une brûlure superficielle de la cornée avec ulcérations. Douze à dix-huit heures seront nécessaires pour obtenir la cicatrisation et la disparition des symptômes (cécité dans certains cas).
-  **La conjonctivite**
C'est une réaction de la conjonctive (une des membranes protectrice de l'œil) à une exposition intense. Les cancers de la conjonctive augmentent avec l'exposition solaire. Ils sont soixante fois plus nombreux en Afrique Centrale par rapport aux pays européens nordiques.
-  **Le cristallin**
Une partie des UV traverse la cornée et pénètre le cristallin, lentille convexe de 1 cm de diamètre sur 5 mm d'épaisseur, cette lentille est normalement transparente. Avec l'âge ou les agressions, elle peut s'opacifier donnant une cataracte. Il est prouvé que les rayons ultra-violets favorisent la constitution de celle-ci.
-  **La rétine**
Une partie des UVB traverse le cristallin et vient frapper la rétine. La DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge) est une maladie oculaire caractérisée par la perte de vision centrale. Elle atteint en effet les cellules visuelles du centre de la rétine. C'est la cause de cécité la plus fréquente chez les personnes de plus de cinquante ans.
-  **La cataracte**
Il s'agit d'une zone opacifiée de l'œil, qui gêne la vision. C'est la première cause de cécité au monde.
-  **Une ophtalmie**
« C'est un coup de soleil de l'œil ».
Les rayons UV à trop fortes doses sont responsables de ces brûlures oculaires : plutôt rares, mais extrêmement douloureuses, pouvant aussi aboutir à la cécité.



Le soleil à long terme

On distingue essentiellement 2 types de tumeurs cutanées : les carcinomes et les mélanomes. Les carcinomes sont les plus fréquents, mais sont facilement guéris. Les mélanomes sont rares mais leur gravité est beaucoup plus grande. La fréquence des tumeurs cutanées est en augmentation constante dans les populations de race blanche depuis les 50 dernières décennies.

➔ Les carcinomes

En France, plus de 60 000 personnes par an présentent un cancer de ce type, et presque tous en guérissent. Le rôle des ultraviolets (UVB et UVA) dans l'apparition de ces cancers a été confirmé. On a constaté que ces cancers prédominent sur les parties du corps exposées au soleil, qu'ils sont extrêmement rares dans les populations à peau pigmentée. En revanche, chez les Anglais qui ont émigré en Australie, la fréquence des carcinomes (comme celle des mélanomes) est telle qu'elle représente un véritable problème de santé publique.

Les relations entre exposition aux UV, type de peau et carcinomes cutanés peuvent être résumées de la façon suivante :

- le risque augmente (x 2 à 3) chez les sujets à peau claire, bronzant peu et ayant été exposés aux UV dans l'enfance,
- pour certains sous-types de carcinome (appelés spino-cellulaires), la durée d'exposition joue un rôle important (x 3-5).

(Les radiations ionisantes (rayons x...) ont aussi été reconnues comme cause de carcinomes cutanés dès leur utilisation en médecine.

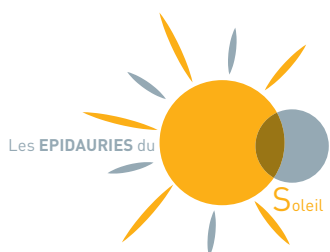
La manipulation d'huiles minérales, de goudrons, de même que celle d'arsenic ou de ses dérivés peuvent également conduire à l'apparition de carcinomes).

➔ Les mélanomes

Les mélanomes cutanés sont des tumeurs relativement rares, en France, elles représentent actuellement 2,6% des cas de cancers et 0,9% des décès par cancer, mais leur incidence augmente depuis une cinquantaine d'années. Le nombre de nouveaux cas atteint plus de 8000 personnes annuellement, et on observait 1655 décès en l'an 2008. Ces taux sont 2 à 3 fois plus élevés en Bretagne (population Celte) qu'en région méditerranéenne. La survie s'est améliorée nettement dans les 40 dernières années en raison d'une plus grande précocité du diagnostic.

Les résultats des études épidémiologiques, malgré certaines divergences, apportent cependant une conviction suffisante sur le rôle causal des UV dans la genèse du mélanome dans des populations photosensibles. En effet, le rôle des UV est majeur pour les sujets à faible capacité de bronzage (phénotype clair ou roux) et encore plus grand si leur exposition a commencé tôt dans l'enfance.

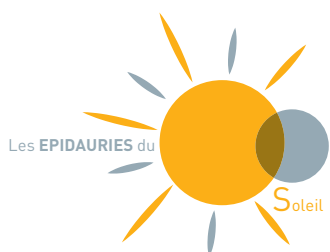
Les UVB sont classiquement les plus directement incriminés mais les UVA jouent également un rôle. La présence de nombreux naevus témoigne aussi d'un plus grand risque de développement d'un mélanome cutané, indépendamment de l'exposition solaire.



Chaque personne doit donc se protéger de l'exposition aux UV en fonction de son âge, de ses caractéristiques cutanées personnelles et familiales et de divers facteurs liés à l'intensité du rayonnement lui-même : lieu d'habitation, heures du jour, conditions météorologiques etc. On a suspecté d'autres facteurs, dans l'étiologie des mélanomes malins, comme les hormones, l'alimentation, l'alcool, certains médicaments (contraceptifs oraux), les teintures pour cheveux, les traumatismes, les radiations ionisantes. Aucune preuve sérieuse du rôle de ces différents facteurs n'apparaît à l'heure actuelle.

Conclusion

Le rôle des U.V. et du type de peau est suffisamment clair pour envisager des actions préventives. Chaque personne doit apprendre à doser son exposition solaire en fonction de ses caractéristiques cutanées personnelles et familiales et de son lieu d'habitation.



A chacun son rayon de soleil

Outre ses effets heureux comme un moral au beau fixe, la synthèse de la vitamine D, la sensation de bien être, le soleil peut également avoir des effets néfastes qui dépendent de la longueur d'onde des rayons émis, de l'intensité, de la durée d'exposition, de l'âge et du phototype de peau.

- ➔ Chaque individu a un risque solaire bien défini lié à sa sensibilité au soleil. On distingue ainsi un certain nombre de phototypes :
- ➔ Les phototypes clairs (de 0 à 2) : il s'agit de tous les enfants car leur peau est extrêmement sensible, des albinos, des roux et des personnes à peau claire, c'est à dire ceux qui prennent constamment des coups de soleil et ne bronzent pas ou peu.
- ➔ Les phototypes intermédiaires (3) : ce sont des personnes dont la peau exposée au soleil rougit et bronze.

Les phototypes foncés (4 à 6) : il s'agit des personnes naturellement à peau mate ou foncée. Elles prennent exceptionnellement des coups de soleil et bronzent très facilement. La protection solaire concerne essentiellement les phototypes 1 à 3. Elle ne doit cependant pas être négligée même pour un phototype foncé, notamment lors de la première exposition.

L'équipement pour bronzer intelligent

C'est en fonction de 3 variables que doit se faire le choix d'une protection solaire :

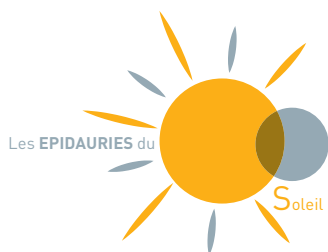
- L'index UV
- Le type de peau
- L'âge.

Exemples :

Une personne à phototype clair, lors d'une journée à index UV très élevé devra rester toute la journée à l'abri du soleil car les risques de brûlure seront très élevés, et les conséquences ultérieures à craindre.

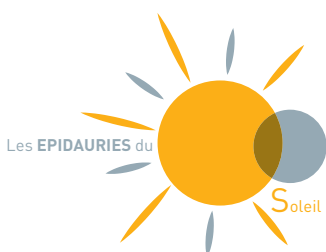
Une personne à phototype moyen pourra se permettre, lors d'une journée à index UV faible, de s'exposer pendant une durée assez prolongée sans risque grave. Mais attention à la première exposition de l'année et aux expositions permanentes !

Au cours des expositions (piscine, plage, promenades, jardinage,...), utilisez une crème solaire écran UVB et UVA afin de protéger efficacement les zones exposées. L'application de cette crème devra être renouvelée régulièrement et systématiquement à la suite des baignades. Viendra en renfort une paire de lunettes de soleil possédant le logo CE 3 ou 4, preuve d'une protection sérieuse pour les yeux et latéralement enveloppante. Chapeau, T-shirt et parasol sont indispensables, en particulier pour les enfants et pour les personnes à phototype clair et pour tous lors d'une journée à indice UV élevé.



Quelques vérités bonnes à savoir

- ➔ Les dangers des UV varient en fonction de l'altitude : le rayonnement des UV augmente de 10 % tous les paliers de 1 000 mètres.
- ➔ La réflexion des UV est maximale sur la neige (80 %), en comparaison à l'eau (20 %), au sable (10 %) et à l'herbe (1%).
- ➔ Un temps nuageux ne filtre pas ou peu les rayons UV.
- ➔ Plus on se rapproche de l'équateur, plus le risque est important.
- ➔ Toutes les lunettes de soleil n'offrent pas la même protection contre les UV. Ce n'est pas la teinte du verre qui protège vos yeux mais l'écran introduit dans le verre.
- ➔ Il ne faut donc pas se fier à la teinte des verres car la couleur et l'opacité des lunettes n'ont rien à voir avec leur capacité à bloquer les UV. L'étiquette accompagnant obligatoirement la monture précise le degré de protection contre les UV et la filtration de la lumière visible.
- ➔ Le logo CE est une garantie de verre solaire fiable.



Le 11 juin 2013

Tour du monde ensoleillé

Notre galaxie renferme des milliards d'étoiles, notre soleil n'est donc pas un objet exceptionnel mais pourtant notre vie dépend totalement de celle de notre fameux astre.

Depuis toujours, le soleil est observé, déifié, vénéré, redouté. Il inspire les hommes dans leurs multiples œuvres. Il fut élevé au rang de Dieu.

Faisons donc un tour du monde pour voir comment il est perçu chez nos voisins :



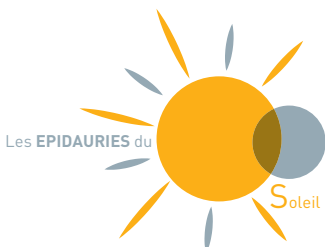
Dans l'ancienne Egypte, le Soleil était considéré comme un dieu : Ra, son nom complet est Ra-Atum-Khepri , trois noms représentant les trois états du Soleil : Khepri le Soleil montant, Ra le Soleil au Zénith et Fatum le Soleil au couchant. Les Pharaons étaient considérés comme les descendants du premier Roi, le créateur Ra.

Les Esquimaux, nomment le Soleil Malina. Ils pensent qu'il s'agit d'une très belle femme tenant une torche dans le ciel et chassée par son frère Aningan, représenté par la Lune. Cette chasse explique l'alternance du Soleil et de la Lune dans les cycles lumière / nuit.

Les Japonais nomment leur pays Nihon ou Nippon, ce qui signifie origine du Soleil. Les légendes sur leur déesse Ama-Terasu retracent l'histoire de la création du Japon.

Dans la mythologie grecque, Apollon est considéré comme le dieu du Soleil. Il était le plus beau des dieux de la mythologie avec des cheveux d'or et des yeux d'un bleu orageux.

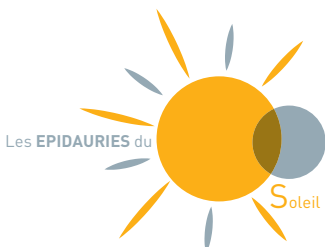
L'homme a toujours tourné son regard et ses pensées vers l'astre du jour, et cela reste d'actualité. Grâce à la curiosité de nombreux astronomes, nous connaissons aujourd'hui de nombreuses informations scientifiques sur le soleil. Mais ce n'est pas pour cela que nous avons perdu ce comportement instinctif d'émerveillement et de fascination face à notre étoile...



Partenaires

- ➔ Bioderma
- ➔ Centre Hospitalier Universitaire
- ➔ Comité de l'Hérault de la Ligue contre le cancer
- ➔ Conseil Général de l'Hérault
- ➔ Hérault Sport
- ➔ Inspection Académique
- ➔ Laboratoires Avène
- ➔ Ligue régionale du Hand
- ➔ Medirest
- ➔ Ville de Montpellier

Florence Courtès - 04 67 61 45 15 - florence.courtes@icm.unicancer.fr
Farida Moussaoui - 04 67 61 30 11 - farida.moussaoui@icm.unicancer.fr
Marion Dugay - 04 67 61 37 63 - Stagiaire.Communication@icm.unicancer.fr
Epidaure, Pôle prévention de l'ICM
Rue des Apothicaires - Parc Euromédecine 34298 MONTPELLIER Cedex 5
www.epidaure.fr



Le 11 juin 2013