

Comment les rayons ultraviolets (UV) endommagent-ils ma peau ?

Les rayons UVB pénètrent dans l'épiderme (la couche externe de la peau). Ils endommagent l'ADN de cette couche et causent aussi d'autres changements aux cellules de la peau. Ces changements cumulatifs peuvent causer le photovieillissement. Avec le temps, des pré-cancers et cancers de la peau peuvent se développer.

Les rayons UVA endommagent aussi l'épiderme mais ils pénètrent plus profondément dans la peau jusqu'au niveau du derme. Les rayons UVA endommagent non seulement les cellules de l'épiderme, mais aussi le collagène et l'élastine qui font partie de la structure du derme et donnent à la peau sa fermeté. Les vaisseaux sanguins peuvent aussi être endommagés.

La peau peut arriver à réparer certaines des mutations causées par les rayons UV, mais si les dommages sont trop importants, les cellules affectées meurent. Il arrive aussi que les dommages à la peau ne soient pas réparés parfaitement, ce qui cause alors des mutations. Celles-ci causent un vieillissement prématuré de la peau, la formation de kératoses actiniques (des pré-cancers) et de cancers de la peau.

À quel âge se manifestent les premiers signes du photovieillissement ?

Le photovieillissement peut être observé dès l'adolescence et chez les personnes dans la jeune vingtaine. À l'aide d'une technologie qui utilise de la lumière UV, il est possible de voir les zones de la peau montrant un excès de pigments dans l'épiderme (elle apparaît alors comme des taches sombres, semblables à des taches de rousseurs) juste sous la surface de la peau.



1. Photo prise à la lumière ordinaire : la peau semble plus claire.

2. Photo prise aux ultraviolets : on voit des taches sombres.

Comment puis-je prévenir le photovieillissement ?

La meilleure façon de prévenir le photovieillissement est de prendre de bonnes habitudes pour se protéger du soleil.

Comme les dommages causés par le soleil sont cumulatifs, il n'est jamais trop tard pour commencer à bien se protéger !

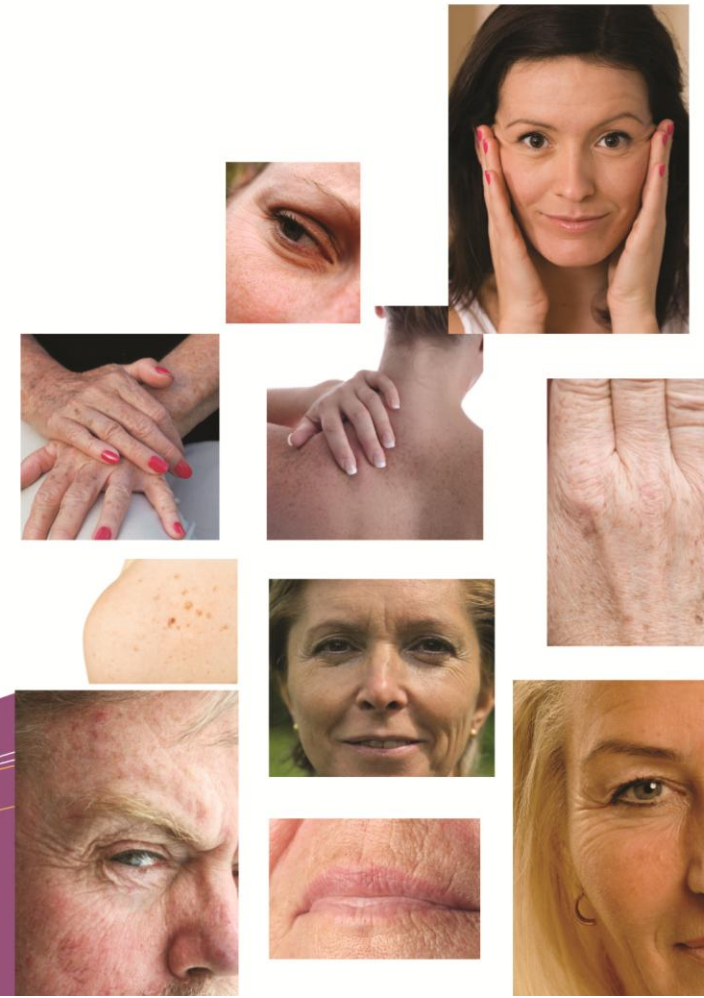
- Protégez votre peau le mieux possible lorsque vous êtes dehors, surtout entre 11 h et 15 h, lorsque les rayons UV du soleil sont les plus intenses.
- Restez à l'ombre autant que possible : arbres, parasols, édifices, etc.
- Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible et un chapeau à large bord (15 cm). Les chapeaux de style « légionnaire » sont aussi très efficaces.
- Enduisez-vous d'un écran solaire à large spectre à FPS d'au moins 30, qui protège des rayons UVA et UVB. Renouvelez l'application après la baignade ou l'activité physique intense. Recherchez le logo de l'Association canadienne de dermatologie (ACD) identifiant les produits qui répondent à ces critères.
- Portez une attention particulière à la protection du visage, des oreilles, du cou et des mains. Ces endroits sont les plus exposés et sont les premiers à montrer les dommages du soleil. Les femmes devraient aussi inclure le décolleté. Les lèvres sont aussi très susceptibles au photovieillissement.
- Rappelez-vous d'étendre une bonne couche d'écran solaire pour vous assurer de son efficacité.
- Utilisez des produits cosmétiques (hydratants, fond de teint, rouge à lèvres, crème à mains et lotion pour le corps, etc.) contenant un écran solaire à large spectre et à FPS de 30.
- Utilisez du baume à lèvres à FPS de 30.
- Consultez quotidiennement l'indice UV affiché par Environnement Canada et prenez les mesures nécessaires selon le niveau prévu d'indice UV.
- Évitez le bronzage artificiel.

Pour plus d'information au sujet de la protection solaire ou du photovieillissement, consulter : www.dermatologue.ca/photovieillissement



Les dermatologues
VOS
spécialistes de la PEAU

Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association



Le photovieillissement est le résultat de l'effet cumulatif de l'exposition au soleil sur plusieurs années.

Qu'est-ce que le photovieillissement ?

Le photovieillissement est un vieillissement prématuré de la peau causé par une exposition répétée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil ou à des sources artificielles d'UV. « Photo » vient du mot Grec « phos » qui signifie « lumière ». On parle donc de vieillissement de la peau causé par la lumière. Le photovieillissement est différent du vieillissement chronologique car les effets dommageables des rayons UV du soleil (ou des sources artificielles de bronzage) modifient les structures normales de la peau.

Quel degré d'exposition au soleil cause-t-il le photovieillissement ?

Cela dépend vraiment de chaque personne et de son type de peau. L'exposition au soleil pendant de nombreuses années sans protection peut causer des signes visibles de photovieillissement.

Quelle proportion du vieillissement de la peau peut être attribuée au soleil par rapport au vieillissement normal ?

Sur la peau exposée au soleil, 90 % du vieillissement est attribuable aux effets néfastes du soleil. Il suffit de comparer la peau d'un endroit du corps rarement exposé au soleil à celle du visage pour constater une différence de teint, de couleur et de texture.

Le vieillissement normal se traduit par de fines ridules, un teint uniforme et une peau qui devient plus mince au fil des ans. Les joues et les yeux se creusent progressivement suite à une perte de tissu adipeux sous la peau. La gravité, des changements de la masse musculaire et une perte de masse osseuse causent un relâchement progressif de la peau et la formation de rides.

Le processus de vieillissement naturel de la peau dépend de l'effet du temps et de facteurs héréditaires; il est inévitable. Par contre, il est possible de prévenir le photovieillissement en adoptant de bonnes habitudes pour se protéger du soleil (voir *Comment prévenir le photovieillissement ?*).

Quels sont mes options pour traiter les signes visibles du photovieillissement ?

Il existe plusieurs traitements possibles pour la peau endommagée par le soleil. Les injections de toxine botulique, les agents de remplissage cutanés, divers traitements au laser, la dermabrasion et les peelings sont parmi les plus populaires. Il existe aussi des produits qui peuvent aider à rendre à la peau une apparence plus jeune (préparations à base de vitamine A).

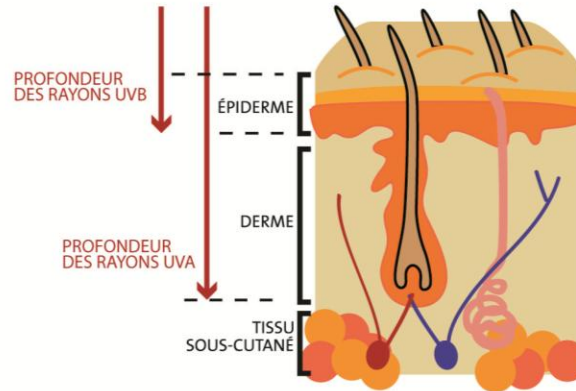
Le dermatologue, votre expert en soins de la peau, peut vous aider à choisir le régime de traitement le mieux adapté à vos besoins.

La peau et les rayons UV

Est-ce que le photovieillissement augmente mon risque de développer un cancer de la peau ?

Oui, le risque augmente avec le degré de photovieillissement de la peau parce que celui-ci est un signe de dommage continu à la peau.

Les rayons UV pénètrent dans la peau



Connaissez votre type de peau

Quels sont les principaux facteurs de risque du photovieillissement ?

Votre type de peau et la quantité d'exposition au soleil sans protection déterminent le niveau de risque. Les personnes au teint clair et aux cheveux blonds ou roux et dont la peau brûle facilement sont plus à risque. Celles qui passent beaucoup de temps au soleil à cause de leur travail à l'extérieur ou de leurs activités de plein-air font aussi partie des groupes les plus à risque. Les personnes à la peau foncée montrent moins de signes visibles de photovieillissement même si leur peau peut devenir tachetée et quelque peu ridée.

L'échelle Fitzpatrick de classification des types de peau, fondée sur la réaction de la peau à une exposition au soleil au début du printemps, peut vous aider à identifier votre niveau de risque d'après votre type de peau et sa réaction au soleil. Les types I et II sont les plus susceptibles au photovieillissement.

Type I - Attrape systématiquement des coups de soleil, ne bronze pas.

Type II - Attrape souvent des coups de soleil, bronze difficilement.

Type III - A parfois des coups de soleil, bronze progressivement.

Type IV - Attrape rarement de coups de soleil, bronze bien.

Type V - A très rarement des coups de soleil, bronze facilement, peau foncée.

Type VI - A très rarement des coups de soleil, bronze facilement, peau très foncée.

(suite)

Signes de photovieillissement



1. Taches de rousseur : L'apparition de taches de rousseur est un des premiers signes des dommages causés à la peau par le soleil. Elles sont aussi un indicateur d'une peau sensible au soleil.

2. Kératoses actiniques (causées par le soleil) : Les kératoses actiniques peuvent apparaître aux endroits qui ont connu au fil des ans des expositions solaires cumulées. Elles ont l'apparence de taches sèches, rouges, rugueuses et qui s'écaillent. Les kératoses actiniques peuvent parfois évoluer et se transformer en carcinomes spinocellulaires.

3. a) Lentignes solaires ou b) « taches de vieillesse » : Les taches pigmentées qui ne disparaissent pas et qu'on retrouve souvent sur les épaules, le visage et les mains sont des lentignes solaires ou taches de vieillesse. Ces taches sont un signe commun de photovieillissement et peuvent être le résultat permanent de coups de soleil répétés.

4. Le photovieillissement : a) Parmi les signes les plus courants du photovieillissement on retrouve une peau parsemée de diverses taches pigmentaires et une perte généralisée du tonus de la peau des zones exposées au soleil. b) Des rides profondes et une peau relâchée sont d'autres indicateurs. Ces caractéristiques peuvent faire paraître une personne plus âgée qu'elle ne l'est en réalité.