



Les dermatologues  
VOS **spécialistes** de la PEAU  
Association canadienne de dermatologie  
Canadian Dermatology Association

# Prudence au soleil

L'été est si court que nous voulons profiter au maximum de chaque minute d'ensoleillement.

Toutefois, méfiez-vous!

Ce beau hâle qui donne aujourd'hui cet air de santé à votre peau risque de provoquer à plus long terme l'apparition de rides, de rougeurs et de jaunissement.

Mais il y a pire encore! Le bronzage, naturel ou artificiel, est la principale cause de cancer de la peau dans le monde. On estime que 50% des gens de plus de 65 ans auront au moins un cancer de la peau au cours de leur vie. En 2010, 5300 nouveaux cas de mélanomes seront diagnostiqués au Canada et 920 personnes décéderont en raison de ce type de cancer.

Pourtant, quand on sait que la plupart des cancers de la peau pourraient être évités grâce à une protection adéquate et que les mélanomes peuvent généralement être traités lorsqu'ils sont diagnostiqués à temps, on s'explique mal comment tous ces décès peuvent survenir. Ce cahier spécial, produit en collaboration avec l'Association canadienne de dermatologie, vous renseignera sur les effets nocifs du soleil et les moyens pour les prévenir.





## Vous voulez paraître plus jeune ? Évitez le soleil !

Depuis 1988, l'Association canadienne de dermatologie organise la Semaine nationale de prudence au soleil afin de sensibiliser les Canadiennes et les Canadiens aux dangers de l'exposition excessive au soleil et freiner l'incidence croissante du cancer de la peau au pays. Cette année, la Semaine nationale de prudence au soleil, qui se tenait du 7 au 13 juin, avait pour thème le photovieillissement.

### 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 grec «phos» qui signifie «lumière». On parle donc d'un 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. Voici des réponses aux questions les plus fréquemment posées au sujet du 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. «On remarque souvent des signes de vieillissement plus marqués du



côté gauche du visage et du cou chez les personnes qui passent beaucoup de temps au volant comme les camionneurs, car c'est le côté le plus exposé au soleil», explique le Dr Chantal Chiasson, dermatologue.

Le vieillissement normal se traduit par de fines ridules, un teint uniforme et une peau qui devient plus mince au fil des ans. 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.

### 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 juste sous la surface de la peau. Elles apparaissent alors comme des taches sombres, semblables à des taches de rousseurs. «Outre les taches pigmentaires appelées lentigines solaires, on peut parfois constater un jaunissement de la peau, ou bronzage actinique, ainsi qu'une perte d'élasticité de la peau chez certaines personnes, explique le Dr Chiasson. Des rougeurs et des vaisseaux dilatés peuvent également apparaître dans la région du cou et du visage. Par ailleurs, les lèvres exposées au soleil deviennent progressivement plus minces et plus pâles. Des lignes radiaires peuvent apparaître autour des lèvres, et la lèvre supérieure risque de devenir jaunâtre.»

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

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

### Le photovieillissement présente-t-il des dangers ?

Certaines taches pigmentaires doivent, en effet, être prises au sérieux. «La kératose actinique (KA) est une petite tache indolore un peu rugueuse de couleur rosée, indique le Dr Chiasson. Il s'agit d'une affection précancéreuse qui ne touche que les couches superficielles de la peau (épiderme). Elle peut rester à l'état latent pendant des années, se résorber d'elle-même ou augmenter de volume plus ou moins rapidement. Toutefois, elle peut aussi évoluer en une forme de cancer de la peau appelé carcinome spinocellulaire. Heureusement, la kératose actinique se traite facilement lorsqu'elle est décelée tôt.»

## Le bronzage et ses effets nocifs pour la peau

Le bronzage est la preuve visible que la peau a subi des dommages. Il s'agit d'une réaction qu'a la peau lorsqu'elle est surexposée au rayonnement ultraviolet. Le bronzage apparaît lorsque les rayons UV sont absorbés par la peau et que l'activité et le nombre des mélanocytes, responsables de la sécrétion du pigment foncé appelé mélanine, sont stimulés. La mélanine aide à bloquer les UV les plus dangereux en les absorbant. S'il y a surexposition, le coup de soleil survient; les vaisseaux sanguins dans la peau se dilatent, la peau rougit, il y a sensation de brûlure et, dans les cas plus sévères, il peut y avoir de l'enflure et des cloques.

La surexposition aux UV est aussi responsable du vieillissement prématuré de la peau incluant l'apparition des rides, le durcissement de la peau, la perte d'élasticité, l'apparition de taches brunes et quelquefois de lésions précancéreuses (kératoses actiniques).

Le dommage à la peau est cumulatif, ce qui signifie que les dommages quotidiens s'additionnent à long terme. Les UV endommagent l'ADN des cellules de la peau. Les cellules touchées peuvent mourir ou se réparer. Mais si le dommage est trop important pour être réparé, cela peut promouvoir l'apparition du cancer de la peau.



### Connaissez votre type de peau

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 des 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.



## Augmentation inquiétante des cas de cancer de la peau

**Le cancer de la peau est non seulement la forme la plus répandue de cancer au Canada et ailleurs dans le monde, mais c'est aussi celle qui connaît la plus forte croissance au pays, soit une hausse de 1,6 % chaque année. On estime que les Canadiennes et les Canadiens nés dans les années 1990 risquent deux ou trois fois plus d'être atteints du cancer de la peau que ceux et celles qui sont nés dans les années 1960. Au Canada, une personne sur six née au cours des années 1990 risque d'être atteinte de cancer de la peau au cours de sa vie tandis qu'une personne sur vingt née au cours des années 1960 court un tel risque.**

Selon l'Association canadienne de dermatologie, les rayons ultraviolets agissent de plusieurs façons pour causer le cancer. Chaque fois que la peau est exposée au soleil et qu'elle bronze ou brûle, des cellules et l'ADN sont endommagés. Certaines cellules meurent et d'autres se régénèrent en éliminant l'ADN endommagé. Les cellules qui ne peuvent se régénérer deviennent défectueuses. Les rayons ultraviolets affaiblissent le système immunitaire et rendent la destruction des cellules défectueuses plus difficile. Les cellules défectueuses qui ne sont pas détruites se développent lentement et produisent une tumeur.

### Un cancer à plusieurs visages

Trois types de cancers de la peau sont particulièrement fréquents : le carcinome basocellulaire, le carcinome épidermoïde (spinocellulaire) et le mélanome. Le carci-



nome basocellulaire et le carcinome épidermoïde sont les cancers de la peau les plus fréquemment diagnostiqués. Le carcinome basocellulaire représente, à lui seul, 90 % des cas de cancer de la peau au pays. Au Québec, il frappe plus de 30 000 personnes chaque année. Plus de 75 500 nouveaux cas de cancers de la peau autres qu'un mélanome (carcinomes basocellulaires et épidermoïdes) seront diagnostiqués au Canada en 2010 et 280 personnes en mourront.

Bien qu'il soit plus rare, le mélanome est le plus dangereux de tous les cancers de la peau, car il peut se répandre ailleurs dans le corps et causer la mort. Près de 5300 Canadiennes et Canadiens recevront un diagnostic de mélanome en 2010 et 920 d'entre eux en mourront. Lorsqu'il est dépisté rapidement, le mélanome présente l'un des meilleurs taux de guérison de tous les cancers, soit 90%. Le mélanome ressemble habituellement à un grain de beauté inhabituel. Son contour est irrégulier et sa forme est généralement asymétrique. La tache est souvent de deux ou de plusieurs couleurs (mélange de brun, rouge et gris).

Un sondage, réalisé l'an dernier par Angus Reid Strategies pour le compte de l'Association canadienne de dermatologie, indique que la majorité des Canadiennes et les Canadiens savent reconnaître le méla-

nome. Les recherches montrent en effet que, dans une proportion de 70 %, les mélanomes sont repérés pour la première fois par les patients eux-mêmes ou par un membre de leur famille.

Malheureusement, ce même sondage révèle également que plus d'une personne sur deux (55%) n'examine pas sa peau assez souvent. Parmi celles-ci, 24% n'examinent jamais leur peau et 31% affirment qu'ils l'examinent moins souvent qu'à tous les deux ou trois mois. Or, la règle devrait être d'examiner sa peau pour rechercher des signes de cancer une fois par mois ou une fois tous les deux mois au moins.

### Manque d'effectif

Le nombre croissant de cas de cancer de la peau exerce une demande accrue sur les dermatologues. Or, le Canada compte moins de 650 dermatologues pour une population de plus de 30 millions de personnes. Les effectifs en dermatologie au Canada connaissent en outre une baisse rapide, car le nombre de départs à la retraite chez les dermatologues dépasse de loin le nombre de nouveaux dermatologues en formation. D'où l'importance de la prévention et de l'auto-examen!

### Saviez-vous que...?

- Le cancer de la peau est la forme de cancer la plus fréquente.
- Chaque année, environ 60 000 Canadiens développent un cancer de la peau.
- Heureusement, la plupart de ces cancers sont guérissables s'ils sont dépistés à temps.
- Bien que la plupart des cancers de la peau ne soient pas fatals, la destruction tissulaire qui en résulte peut laisser des séquelles importantes.

1826988

# L' O R É A L PARIS

## Faites confiance à la marque de protection solaire la plus recommandée par les dermatologues\*.

**OMBRELLE**  
SOLAR EXPERTISE<sup>MC</sup>  
À L'ABRI SOUS LE SOLEIL.



Le Mexoryl<sup>®</sup> est un des filtres solaires les plus reconnus sur le marché par les dermatologues canadiens. Il absorbe efficacement les rayons UVA-UVB, tout en étant très doux pour votre peau.



Sans colorant. Sans parfum. Hypoallergénique.



LA MARQUE DE PROTECTION SOLAIRE LA PLUS RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES CANADIENS\*

[ombrelle.ca](http://ombrelle.ca)

\*Sondage auprès des dermatologues canadiens, février 2008. †Mexoryl XL, Mexoryl SX et autres filtres solaires.



# Les salons de bronzage, c'est pas cool!

**Alors que le tabagisme est en baisse depuis quelques années au Québec, il demeure élevé chez les filles du secondaire, qui sont toujours plus nombreuses à fumer que les garçons. Selon l'Institut de la statistique du Québec, 17 pour 100 des adolescentes fumaient en 2008, contre 13 pour 100 des garçons.**

Parallèlement, c'est aussi dans ce groupe qu'on trouve la plupart des clients des salons de bronzage. Les recherches montrent en effet que 70 pour 100 des adeptes du bronzage artificiel sont des femmes de 16 à 29 ans. Chaque année depuis 10 ans, les cas de mélanome augmentent de 5 % chez les Canadiennes âgées de 15 à 29 ans. Il s'agit d'une hausse effarante, déplore le Dr Joël Claveau, dermatologue à la Clinique du mélanome et des cancers cutanés de L'Hôtel-Dieu de Québec.

Dans un cas comme dans l'autre, c'est ironiquement pour des raisons esthétiques que les jeunes femmes se livrent à ces pratiques dangereuses pour leur santé. A court terme, la cigarette et le lit solaire leur permettraient de rester minces et



bronzées. Elles ne semblent pas comprendre que ces habitudes entraîneront à plus long terme un vieillissement prématuré de la peau.

Toutefois, il y a pire encore. Si les jeunes fumeuses risquent de développer un cancer du poumon après plusieurs années d'exposition à la fumée, celles qui fréquentent les salons de bronzage à cet âge sont susceptibles de développer un cancer de la peau beaucoup plus rapidement. Le bronzage artificiel avant l'âge de 30 ans est associé à une hausse marquée du risque de mélanome, et le Centre international de recherche sur le cancer de l'Organisation mondiale de la santé a récemment classé les lits de bronzage aux UV dans la catégorie la plus élevée (groupe 1) de risques cancérigènes pour l'humain. « Les lits solaires sont 10 à 15 fois plus dommageables pour la peau que le soleil, explique le Dr Chantal Chiasson, dermatologue. En Écosse, une loi vient d'être adoptée pour interdire l'usage des lits solaires aux moins de 18 ans. »

Afin de sensibiliser cette population à risque, l'Association canadienne de dermatologie a lancé au début de l'année une campagne sous le thème « Les salons de bronzage, c'est pas cool ». Les affiches présentent des cas réels de survivantes du mélanome qui recommandent vivement à leurs pairs de connaître les faits sur le bronzage artificiel. « On voit trop de gens trop jeunes mourir d'un cancer de la peau, affirme le Dr Claveau lors du lancement de la 22<sup>e</sup> Semaine nationale de prudence au soleil qui se tenait du 7 au 13 juin. Le message passe très difficilement. Il y a encore beaucoup de chemin à faire. »

## Le cas de Marie-Pier

**Dès l'âge de 16 ans, à l'arrivée du bal de promotion de son cinquième secondaire, Marie-Pier débute ses visites régulières dans un salon de bronzage. En effet, c'est quasiment une tradition pour une jeune finissante de débiter le bronzage artificiel peu de temps avant le grand jour. Porter la plus belle robe, avoir un superbe maquillage et une magnifique coiffure s'agent bien à un teint bronzé.**

Malgré la réticence de sa mère et de sa sœur, Marie-Pier poursuit les séances hebdomadaires pendant quelques mois après être diplômée, pour ensuite cesser complètement. Un maximum de 30 séances au total ont pourtant été suffisantes pour entraîner un diagnostic de cancer. Même en mettant de la crème avant le bronzage, en n'utilisant le lit qu'à son plus faible potentiel et en ne prenant que de petites séances espacées, ce fut très dommageable.

Ce n'est que deux ans plus tard, à l'âge de 18 ans, lors d'une visite annuelle chez son médecin de famille que celui-ci découvre un grain de beauté sur son sein gauche. Son médecin la réfère donc à un dermatologue. Le nævus ayant une bonne taille et étant très foncé pour une personne ayant le teint pâle, le premier dermatologue ne prend pas de risque et réfère le dossier de Marie-Pier au Dr Joël Claveau, dermatologue spécialisé dans la détection des cancers de la peau. A priori, la consultation chez le spécialiste devait n'être que préventive. D'ailleurs, les deux dermatologues ne sont pas inquiets outre mesure, car le grain de beauté n'a pas de relief ni de démarcations irrégulières. Par mesure de précaution, le Dr Claveau décide toutefois de demander une biopsie... Mauvaise nouvelle, un simple grain de beauté d'apparence normale, quoique foncé, se révèle être un mélanome malin infiltrant de niveau II de Clark. Il s'agit d'un



résultat d'analyse surprenant pour le spécialiste alors sidéré. Pour lui, il n'y a aucun doute, le cas de Marie-Pier n'est qu'un autre exemple frappant qui démontre que les salons de bronzage sont très dangereux et qu'ils ont un impact direct sur le risque de développer un cancer cutané. Marie-Pier a donc dû subir une autre chirurgie dans le but d'éliminer les cellules cancéreuses restantes. Marie-Pier n'a jamais exposé cette partie de son corps au soleil. Le salon de bronzage est le seul endroit où ses seins ont été exposés aux rayons. Les séances sont donc la seule cause possible de ce mélanome. Marie-Pier et son entourage sont bouleversés par la nouvelle et redoublent de prudence quant à leurs expositions au soleil.

Quelques mois plus tard, Marie-Pier demande au Dr Claveau un autre rendez-vous pour un second grain de beauté suspect, cette fois sur le sein droit. N'ayant encore une fois pas l'apparence typique d'un mélanome malin, le Dr Claveau ne prend néanmoins aucun risque. Une autre biopsie est réalisée, une deuxième mauvaise nouvelle en résulte. Quoique moins infiltrant que le premier, le nævus se révèle toutefois être un début de cancer de la peau. Marie-Pier est découragée de ce deuxième diagnostic.

Maintenant âgée de 23 ans, elle est plus que prudente quant à ses expositions au soleil. En effet, elle évite l'exposition directe au soleil et n'utilise que les meilleures protections : des vêtements munis d'une protection contre les rayons UV et des lotions FPS 60 à large spectre. Il n'y a plus de risque à prendre, rien ne peut être laissé au hasard. Marie-Pier est suivie par le Dr Claveau à tous les ans pour le reste de sa vie et doit effectuer des routines photographiques à l'hôpital, afin de suivre l'évolution de chacun de ses grains de beauté.

Marie-Pier ajoute : « avec du recul, il est évident que ces séances n'en valaient vraiment pas la peine. J'ai eu beaucoup de difficultés à croire que ça puisse m'arriver à moi, étant si jeune et n'ayant pas abusé du bronzage artificiel. Pourtant, personne n'est à l'abri d'un tel diagnostic. C'est totalement bouleversant de s'imaginer que si j'avais attendu quelques années avant de consulter un dermatologue, ces quelques séances auraient pu me coûter la vie. Je suis d'ailleurs très reconnaissante envers mon médecin de famille qui a découvert le grain de beauté sur mon sein gauche et m'a référé à un dermatologue. Tout le monde devrait d'ailleurs prendre l'habitude de vérifier périodiquement l'aspect de leurs grains de beauté. En terminant, je vous dirais la chose suivante : ne faites pas la même erreur que moi... N'attendez pas qu'une histoire semblable vous arrive pour être sensibilisé au risque du bronzage artificiel et des expositions directes au soleil. »

## Des conseils pour prévenir le cancer de la peau

- Planifiez d'aller dehors tôt le matin ou à la fin de l'après-midi.
- Restez à l'ombre et à l'abri du soleil entre 11 h et 16 h.
- Si vous êtes au soleil entre 11 h et 16 h, portez un pantalon, un vêtement à manches longues et un chapeau à larges bords pour vous protéger des coups de soleil.
- Portez des lunettes de soleil homologuées qui bloquent les rayons UVA et UVB.
- Utilisez un écran solaire en lotion ou en crème qui a un FPS de 15 ou plus. Les lettres FPS veulent dire facteur de protection solaire.
- Utilisez un écran solaire « à large spectre » tel qu'indiqué sur l'étiquette. Il vous protégera contre la plupart des rayons UVA et UVB.
- Appliquez l'écran solaire 20 minutes avant d'aller dehors et en réappliquer 20 minutes plus tard afin d'assurer une application plus uniforme du produit et une meilleure protection.
- N'oubliez pas vos lèvres, vos oreilles et votre nez. Ces parties de votre corps brûlent facilement.
- L'écran solaire s'enlève au contact de l'eau et de la sueur. Alors, en remettre après la baignade ou si vous suez.
- Évitez à tout prix le bronzage artificiel.



## Des moyens sûrs et efficaces de maintenir un niveau adéquat de vitamine D

**On connaît les effets bénéfiques de la vitamine D sur la santé musculosquelettique. Celle-ci accroît l'absorption du calcium de 30 à 80 %, prévenant ainsi l'apparition de certaines maladies comme le rachitisme et l'ostéoporose. De nouvelles recherches semblent maintenant indiquer que le maintien d'un niveau suffisant de cette vitamine pourrait aussi contribuer à protéger contre certains cancers.**

La principale source de vitamine D est l'exposition au soleil. En revanche, la vitamine D est présente en quantité limitée dans les sources alimentaires et celles-ci sont peu nombreuses : le lait, les œufs, la margarine, le foie de poulet et certains poissons.

### Exposition limitée en été

Au cours des mois de printemps et d'été, la plupart des gens reçoivent suffisamment de rayons ultraviolets de type B (UVB) du soleil pour assurer la synthèse de la vitamine D simplement en vaquant à leurs activités quotidiennes. Bien que l'on ne connaisse pas la durée exacte de l'exposition nécessaire pour chaque personne, on estime que le fait de s'exposer quelques minutes par jour au soleil procure de 80 % à 90 % de la vitamine D requise.

Les Canadiens devraient éviter de s'exposer davantage au soleil pour faire des réserves de vitamine D, puisqu'il est clairement démontré que les rayons UV du soleil sont la première cause de cancer de la peau. Il ne faut pas minimiser les risques de cancer de la peau : le mélanome causera la mort de 940 personnes au Canada en 2010 et les chiffres sont à la hausse.

### Suppléments en hiver

Le risque de carence en vitamine D est plus important en automne et en hiver, alors que la période d'ensoleillement est beaucoup plus restreinte. Selon une récente étude commandée par Statistique Canada, deux Canadiens sur trois n'ont pas un « taux souhaitable de vitamine D pour le maintien de la santé globale et la prévention de la maladie. » Globalement, 4 % de la population au pays souffre d'une carence en vitamine D et 10 % affiche une concentration inadéquate pour le maintien de la santé des os, peut-on lire dans le rapport.

Alors que Santé Canada préconise un apport quotidien de 200 UI (unités internationales) de vitamine D pour les adultes de 50 ans et moins et de 400 UI pour ceux de plus de 50 ans, plusieurs organismes jugent ces apports nettement insuffisants pour prévenir la maladie. C'est le cas de la Société canadienne



du cancer, qui recommande aux adultes canadiens de prendre un supplément de 1000 UI par jour de vitamine D en automne et en hiver.

Par ailleurs, un comité d'experts se penche actuellement, à la demande de Santé Canada et de plusieurs institutions fédérales américaines, sur la question. S'il y a lieu, ils pourraient recommander une hausse des apports suffisants. Le rapport est attendu d'ici la fin de l'été 2010.

L'Association canadienne de dermatologie (ACD), tout comme Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé (OMS), recommande d'éviter l'utilisation du lit de bronzage pour favoriser la production de vitamine D, car cette pratique accroît les risques de cancer de la peau. Afin de minimiser les dangers pour la santé associés au cancer de la peau et obtenir, malgré tout, les avantages reconnus et possibles de la vitamine D, l'ACD recommande aux personnes qui craignent de manquer de vitamine D de prendre des suppléments de cette vitamine à raison de 1000 unités internationales par jour, surtout durant les mois d'hiver au Canada. Cet apport est sûr et aussi efficace que l'exposition au soleil pour maintenir un taux sain de cette vitamine dans le corps tout en évitant le risque de cancer de la peau.



Avant de lui faire voir le soleil, faites-lui voir un dermatologue.

Détectés à temps, 90 % des cancers de la peau pourraient être guéris.

Et pourtant, ils sont en constante progression.

Les prévenir est donc une priorité : montrez régulièrement votre peau à un dermatologue. Et apprenez à surveiller vos grains de beauté.



En relais entre deux examens chez le dermatologue : évaluez votre risque personnel au soleil, découvrez les bonnes habitudes à prendre et faites un suivi de vos grains de beauté au [www.mesgrainsdebeaute.ca](http://www.mesgrainsdebeaute.ca)



L'engagement  
Vichy :  
La qualité des  
filtres solaires est  
plus importante  
que le FPS<sup>†</sup>.

## La protection solaire démystifiée

– Caroline Debbasch, docteur en pharmacie, Ph. D.



### Toutes les protections solaires se valent.

**Faux.** Toutes les protections ne sont pas à large spectre (UVA et UVB) et photostables. C'est pourquoi le choix et la combinaison des filtres sont extrêmement importants. Le FPS indique seulement le niveau de protection contre les UVB. Choisissez donc une protection photostable anti-UVA et anti-UVB.

### Il n'est pas nécessaire d'appliquer une protection solaire par temps nuageux.

**Faux.** Si les UVB sont filtrés, les nuages laissent passer près de 80 % des UVA. Ces rayons sont, entre autres, responsables du vieillissement prématuré de la peau.

### Un coup de soleil ne laisse aucun dégât sur la peau.

**Faux.** Bien que la peau cicatrise rapidement, les dommages causés par les UVA et les UVB demeurent et s'accumulent à chaque exposition au soleil. Les problèmes surviennent au fur et à mesure que le capital soleil de la peau se détériore.

## CAPITAL•SOLEIL

PROTECTION PHOTOSTABLE AU MEXORYL® XL\*\*

- Filtres UVA et UVB à large spectre.
- Système filtrant photostable : ne se dégrade pas au contact de la chaleur et de la lumière.
- Testé sur peaux sensibles sous contrôle dermatologique.



Le magazine de référence  
des cosméticiennes



RECONNU PAR  
L'ASSOCIATION  
CANADIENNE DE  
DERMATOLOGIE

ASSOCIATION EXCLUSIVE  
MEXORYL® XL + EAU THERMALE DE VICHY  
MARQUE N° 1\* EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

LA SANTÉ EST BELLE  
VICHY  
LABORATOIRES