

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 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.

Les premiers signes de photovieillissement sont les suivants :

- apparition de rides fines autour des yeux et de la bouche et de rides d'expression sur le front;
- télangiectasie (petits vaisseaux sanguins dilatés) sur le nez, les joues et le cou;
- taches pigmentaires diverses telles que les taches de rousseur et les lentigines solaires (taches de vieillissement), et irrégularité du teint;
- perte généralisée de tonus de la peau qui a été exposée au soleil;
- peau des lèvres qui devient plus tendue, perd de sa couleur et s'amincit.

Suite à une exposition répétée au soleil pendant plusieurs années,

- les rides autour des yeux et de la bouche deviennent plus nombreuses et se creusent davantage, les rides d'expression du front deviennent permanentes et sont visibles même lorsque les sourcils ne sont pas froncés;
- la peau s'épaissit, devient rugueuse et se relâche;
- des lentigines solaires (taches de vieillissement) apparaissent sur le visage et les mains;
- de petits vaisseaux sanguins dilatés sont souvent visibles sur le nez et les joues;
- les lèvres sont tendues, pales et minces et moins bien définies; elles peuvent aussi peler;
- la peau qui a été exposée au soleil peut être plus susceptible aux hématomes (faire des bleus facilement);
- des kératoses actiniques (des taches rouges et rugueuses qui s'écaillent) causées par le soleil peuvent apparaître; elles peuvent être pré-cancéreuses et pour cette raison, il faut les traiter.

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(1). 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⁽²⁾.

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 ?**).

Sur quelles parties du corps apparaissent les signes de photovieillissement ?

Les signes de photovieillissement apparaissent sur les parties visibles du corps, soit **le visage, le cou et le dos des mains**. Ce sont les endroits de la peau qui reçoivent le plus souvent une grande exposition au soleil. Chez les femmes, le décolleté est un autre endroit où on peut souvent voir les effets du photovieillissement. Les lèvres peuvent aussi montrer des signes de dommages causés par une exposition excessive au soleil. Le photovieillissement peut se manifester aussi sur d'autres parties du corps exposées au soleil comme les bras, les jambes et les épaules.

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 apparaissent alors comme des taches sombres, semblables à des taches de rousseurs) juste sous la surface de la peau.

Au cours de quelle période de temps le photovieillissement peut-il se produire ?

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

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⁽³⁾.

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.

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 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.

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.

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.