

Soleil : le Belge pas assez méfiant

DERMATOLOGIE Seuls 6 % des citoyens se protègent hors des vacances

- Un sondage montre que seulement un Belge sur dix montre ses grains de beauté à un dermatologue.
- Et un tiers seulement porte un chapeau de protection.

Chaque jour, un Belge meurt des suites d'un mélanome alors que ce cancer de la peau peut être traité efficacement dans 90 % des cas, surtout s'il est détecté précocement. Un sondage montre aujourd'hui que le Belge est paradoxal, ne prenant pas toutes les mesures de protection contre le soleil ou de dépistage des grains de beauté qui peuvent parfois évoluer vers un tel cancer, alors même qu'il connaît les risques associés à une exposition excessive au soleil.

Ce sondage, effectué par Ipsos pour le compte du labo dermatologique La Roche-Posay, montre que seulement 6 % des Belges se protègent tout au long de l'année contre le soleil, alors que le soleil du printemps n'est pas moins dangereux. Les parents protègent plutôt mieux les enfants que dans des pays limitrophes : selon leur déclaration via internet, 95 % des parents belges appliqueraient une crème solaire à leurs enfants de moins de 12 ans. Mais les adultes se protègent peu eux-mêmes : à peine 32 % portent un chapeau et seulement 39 % se mettent à l'ombre pendant les heures les plus chaudes de la journée. Et à peine 7 % des Belges portent

un T-shirt à longues manches ou un vêtement de protection.

Le Belge serait donc écartelé entre deux faits : 72 % sont convaincus que le bronzage donne un look sexy et qu'on ne peut revenir de vacances sans être bronzés, mais 93 % savent que le soleil peut être à l'origine de problèmes de santé et que cette exposition accélère le vieillissement de la peau. De même, 18 % des Belges se trompent quand ils sont convaincus qu'il n'est plus nécessaire d'appliquer une protection solaire lorsqu'on est déjà bronzé. Et deux sur trois croient à tort qu'il faut être une personne à risque pour utiliser un produit avec 50 de facteur de protection. Pourtant, 9 sur 10 sont conscients que le banc solaire présente un risque. Enfin, les ados de 15 à 19 ans sont ceux qui se protègent le moins : seule la moitié porte des lunettes et un sur quatre un chapeau.

L'auto-examen, un must

Selon ce sondage, seulement un Belge sur dix fait contrôler ses grains de beauté une fois par an par un dermatologue, alors que c'est, selon les spécialistes, une précaution nécessaire, surtout après 50 ans. La moitié des Belges n'a même jamais fait examiner ses grains de beauté par un dermatologue. Et un sur trois pratique l'auto-examen, qui consiste à surveiller (ou à faire surveiller par son conjoint) l'évolution des grains de beauté du corps.

Mais comment faire ? Une méthode validée par les dermatologues du monde entier permet de surveiller les grains de beauté. Baptisée ABCDE, elle surveille

cinq caractéristiques du grain de beauté qui doivent pousser à consulter généraliste ou dermatologue. Asymétrie : un grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les reliefs et les couleurs ne sont pas répartis régulièrement autour du centre. Bord : des bords irréguliers, comme sur une carte de géographie. Couleur : un grain de beauté qui présente plusieurs couleurs (brun, rouge, blanc). Diamètre : un diamètre supérieur à 6 mm, soit la gomme d'un crayon. Evolution : un grain de beauté qui change rapidement de forme, de taille, d'épaisseur et de couleur. D'après les recherches, 65 % des mélanomes apparaissent hors d'un grain de beauté préexistant. Il est donc important de suivre l'apparition de chaque grain de beauté.

Mais comment surveiller certaines parties de notre corps qui nous sont complètement invisibles ? « On peut s'aider de miroirs ou demander de l'aide à son compagnon », explique le professeur Véronique del Marmol, chef du service de dermatologie de l'hôpital Erasme (ULB). « Trop peu de généralistes, notamment parce que leur temps est compté, sont attentifs à observer la peau de leur patient. Même certains dermatologues ne vont regarder que la surface de la peau pour laquelle le patient vient les consulter. Il est pourtant essentiel de réaliser une surveillance complète, car plus tôt le problème est pris en charge, plus la diminution des risques est importante. Une étude a montré que la pratique de l'auto-contrôle peut faire chuter la mortalité de 63 % ! » ■

FRÉDÉRIC SOUMOIS

ENTRETIEN

« S'aider de photos pour contrôler »

Le professeur Véronique del Marmol est chef du service de dermatologie de l'hôpital Erasme (ULB).

Comment peut-on détecter soi-même une tache problématique ?
C'est vrai qu'on demande un peu au patient de voir un escargot avancer. Il faut surveiller toute évolution de ces grains de beauté. On peut s'aider de photos comme élément de mémoire. L'évolution du grain et les critères ABCDE (voir ci-contre) et leur association peuvent mettre en alerte. Une lésion qui apparaît, surtout après l'âge

de 50 ans, doit donner l'éveil. Un autre signe est le « vilain petit canard », le grain de beauté qui ne ressemble pas aux autres grains de beauté. Il faut aussi demander au patient s'il a remarqué quelque chose, parce que ce sentiment porte une valeur de repérage. La sensibilité d'une tache anormale a une valeur et nous motive à retirer cette tache parce qu'elle peut être prédictive du risque. Même si nous n'avons pas de critères scientifiques évidents. Quand nous avons un doute, nous préférons retirer cette tache. Il est prouvé qu'on diminue la mortalité avec un bon auto-contrôle. L'avantage de ce cancer est qu'il se voit.

Le Belge ne consulte pas assez le dermatologue, mais est-ce qu'il est facile d'obtenir un rendez-vous ?
C'est vrai qu'il faudra attendre souvent quelques mois pour un examen de

routine, mais des procédures existent pour obtenir des rendez-vous plus rapides en cas de suspicion face à une tache qui évolue et vous inquiète. Nous sommes 700 dermatologues en Belgique et il n'y en a que 400 en Grande-Bretagne, nous ne sommes pas en situation de pénurie. C'est important d'y recourir, parce qu'il y a beaucoup de déni chez les patients. On repousse mentalement le fait d'avoir une tache noire sur la peau, c'est un mécanisme de défense naturel, mais qu'il faut dépasser. Le mélanome malin est le 7^e cancer de l'homme et le 5^e de la femme. Quatre patients sur dix sont traités avec six mois de retard. Or, certains de ces cancers évoluent très vite. Agir vite fait diminuer le nombre de décès. Et la chirurgie nécessaire n'est pas très lourde.

FR.SO