



Protéger nos yeux et notre peau d'une trop grande exposition au soleil

Effets des rayons ultraviolets sur la santé

Informations pour les personnes âgées et leur personnel soignant

Les rayons ultraviolets (UV) proviennent du soleil ou de sources artificielles telles que les cabines UV ou les lampes à bronzer. Cette feuille d'informations présente une vue générale des problèmes de santé principalement liés à une exposition abusive aux rayons UV.

Les bienfaits attribués aux rayons du soleil ne pouvant être dissociés de leurs effets nocifs, il est important de connaître les risques encourus lors d'une exposition abusive et d'avoir recours à de simples précautions pour vous protéger. L'on ne peut ni voir ni sentir les rayons UV, mais ils peuvent causer des dommages tant à la peau qu'aux yeux, en toute saison— même les jours où il fait frais ou nuageux.

Effets nocifs des rayons UV sur les yeux

L'exposition aux rayons UV peut causer de graves dommages aux yeux. Les exemples suivants présentent des troubles de la vue causés par une trop grande exposition aux rayons UV:

Cataracte

L'exposition aux rayons UV

augmente les risques de développement de la cataracte, trouble dans lequel le cristallin de l'œil perd sa transparence, occasionnant ainsi une perte de vision. Les signes avertisseurs de la cataracte comprennent:

- Une vue trouble ou recouverte d'un voile;
- Des couleurs d'apparence passée;
- Un éblouissement occasionné par une lumière trop vive;
- Un halo entourant la lumière;
- Une vision de nuit réduite, et
- Une vision double¹.

L'exposition aux rayons UV, même à faible niveau, soumet les personnes âgées à un plus grand risque de développer une cataracte, cause principale de cécité. Une protection adéquate contre les rayons du soleil est le moyen le plus sûr permettant de diminuer les risques de développer une cataracte.

Cancer de la peau avoisinant les paupières

L'épithélioma baso-cellulaire est le type de cancer le plus commun affectant les paupières. Dans la plupart des cas, les lésions

Les rayons ultraviolets jouent un rôle important dans le développement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge et du cancer de la peau. Certaines précautions sont à prendre pour éviter une exposition abusive aux rayons du soleil et pour la protection des yeux et de la peau.

apparaissent sur la paupière inférieure, mais elles peuvent également se produire partout sur les paupières, aux coins de l'œil, sous les sourcils et sur les endroits adjacents du visage.

Dégénérescence maculaire due à l'âge (DMA)

La DMA est une maladie affectant la macula, la partie de l'œil qui permet de voir les détails. Les indices pouvant permettre de détecter la dégénération maculaire incluent une vision centrale floue, une difficulté à reconnaître les visages et un besoin d'éclairage accentué pour la lecture². Les rayons solaires peuvent également jouer un rôle dans le développement de la DMA³.

La DMA, qui peut apparaître sous deux formes- exsudative et atrophique- se développe le plus souvent chez les personnes âgées de plus de 55 ans. La plupart des cas rencontrés aux États-Unis sont des DMA exsudatives qui se développent graduellement et résultent en une vision centrale floue. La DMA atrophique, elle, se développe plus rapidement et résulte en une plus grande perte de la vue. On ne guérit pas de la dégénérescence maculaire. Cependant, un diagnostic et un traitement précoces peuvent aider à diminuer son impact, d'où une bonne raison pour consulter régulièrement votre ophtalmologiste.

La cécité des neiges (Photokeratitis)

Ce trouble temporaire, moins grave, résulte de l'exposition abusive aux rayons UV, lorsque l'on se trouve à la plage ou dans un environnement neigeux. Les symptômes comprennent des larmes, de la douleur, un gonflement des paupières, une sensation de sable dans les yeux, une vision voilée ou diminuée. La guérison se fait de façon spontanée, au cours de quelques jours.

Protégez vos yeux

Les dommages causés aux yeux par les rayons UV peuvent être évités. Pour protéger vos yeux, portez des lunettes de soleil qui bloquent à 99-100% les rayons UV. Les lunettes de soleil enveloppantes protègent mieux vos yeux, car elles bloquent les rayons périphériques dangereux. De plus, un chapeau à large bord offre un certain degré de protection pour

les yeux, parce qu'il empêche les rayons UV périphériques d'arriver dans les yeux par les côtés ou par-dessus les lunettes de soleil.

Effets nocifs des rayons UV sur la peau

Aux États-Unis, le cancer de la peau est la forme de cancer la plus courante.⁴ En 2008, il y a eu davantage de personnes diagnostiquées avec un cancer de la peau qu'avec un cancer du sein, de la prostate, du poumon ou du colon combinés. Environ un américain sur cinq développera, au cours de sa vie, un cancer de la peau.

Les cancers de la peau⁵ les plus courants peuvent être traités de manière relativement facile. Le mélanome, un type de cancer de la peau, est plus dangereux et plus difficile à traiter. Cependant, on peut presque toujours en guérir, si on le découvre suffisamment tôt et avant qu'il ne s'étende à d'autres parties du corps⁶. Une détection précoce d'un mélanome peut vous sauver la vie.

Les rayons UV augmentent la production de la vitamine D dans le corps, indispensable à l'utilisation adéquate du calcium pour l'entretien des os. En vieillissant, notre peau synthétise plus difficilement la vitamine D et nos reins ont une moins grande capacité à convertir la vitamine D en sa forme hormonale active.



Le vieillissement prématuré

Au fil du temps, l'exposition aux rayons du soleil peut faire que la peau s'épaississe, se ride, forme des taches foncées et devienne tannée. Une protection adéquate contre le soleil peut minimiser ces effets. Jusqu'à 90% des changements visibles de la peau attribués généralement au vieillissement sont en réalité dus à l'exposition au soleil.

Les signes de cancer de la peau

Vérifiez tout votre corps (à partir du haut de votre tête et de votre cuir chevelu jusqu'à la plante de vos pieds), une fois par mois, en utilisant un miroir sur pied et un miroir à main. Apprenez à reconnaître ce qui est normal pour votre corps, afin de remarquer tout changement. L'American Academy of Dermatology (Académie Américaine de Dermatologie) a une carte des grains de beauté du corps qui vous permet de détecter plus facilement et de remarquer tous changements importants dans les grains de beauté.

Souvenez-vous de l'ABCDE de la détection du mélanome en examinant les grains de beauté de votre corps. Contactez votre médecin traitant si vous trouvez des grains de beauté qui présentent l'une de ces caractéristiques. Ou si un grain de beauté subit une modification, donne des démangeaisons, saigne ou semble différent des autres.

- **Asymétrie**—une moitié du grain de beauté semble différente de l'autre moitié.
- **Bords irréguliers**—le bord est irrégulier, dentelé ou mal défini.
- **Couleur**—la couleur du grain de beauté varie.
- **Diamètre**—le grain de beauté est plus grand qu'une gomme à crayon.
- **Evolution**—un grain de beauté ou une lésion de la peau qui semblent différents des autres ou qui changent en taille, forme ou couleur.

Qui est à risque?

Veuillez trouver ci-après certains facteurs importants déterminant les risques de dommages aux yeux ou à la peau en raison d'une exposition aux rayons UV:

- Tout le monde, quel que soit sa couleur de peau, peut risquer d'endommager ses yeux en les exposant aux rayons UV.
- Les personnes à la peau claire, sensibles aux coups de soleil ou qui ont beaucoup de taches de rousseur, qui ont des yeux bleus ou verts et

qui sont blondes ou rousses, ont plus de risques de développer un cancer de la peau. Pour les personnes qui ont la peau naturellement plus foncée, lorsque des mélanomes se développent, ils apparaissent généralement sur les paumes des mains, les plantes des pieds ou sous les ongles.⁷

- Les personnes ayant des antécédents familiaux de cancer de la peau ou qui ont attrapé des coups de soleil graves par le passé et les personnes qui ont un grand nombre de grains de beauté (plus de 50) ont plus de risques de développer un cancer de la peau. Les personnes qui sont exposées aux rayons du soleil dans le cadre de leur travail doivent aussi être en alerte face au cancer de la peau.
- Certains médicaments tels que des antibiotiques, antihistaminiques et préparations de plantes augmentent la sensibilité de la peau et des yeux aux rayons UV. Demandez à votre médecin traitant si les médicaments que vous prenez augmentent votre sensibilité aux rayons du soleil.

Prévention

- Évitez les coups de soleil —l'exposition abusive est le facteur de risque de cancer de la peau le plus facile à éviter

Où aller pour en savoir plus?

Les personnes âgées et les questions d'hygiène de l'environnement

L'Initiative pour les personnes âgées de l'EPA travaille pour la protection de la santé des personnes âgées contre les effets nocifs de l'environnement grâce à des stratégies de prévention et de gestion des risques, à l'éducation et à la recherche. Pour en savoir plus sur l'initiative pour les personnes âgées de l'EPA, veuillez visiter www.epa.gov/aging

Les copies imprimées de cette feuille d'informations peuvent être commandées à: www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm

- Restez à l'ombre et limitez le temps que vous passez à l'extérieur, en particulier entre 10h00 et 16h00, lorsque les rayons UV sont les plus intenses.
- Recouvrez le plus possible votre peau à l'aide d'un chapeau à larges bords et de vêtements à tissage étroit.
- Utilisez un écran solaire avec un SFP d'au moins 15 qui bloque les rayons du soleil sur toutes les parties du corps qui sont exposées au soleil.
- Vérifiez l'index UV, une prévision météorologique quotidienne de la quantité de rayons UV qui atteindra la surface de la terre.
- Évitez d'utiliser les cabines solaires et les lampes à bronzer.

Ressources supplémentaires

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm
www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org

or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

Sunglasses shopping guide:

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

Endnotes

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute.
Cataract: www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp
- 2 U. S. Environmental Protection Agency. Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37
- 3 American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf
- 4 Centers for Disease Control and Prevention. Skin Cancer. www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info
- 5 Ibid.
- 6 American Cancer Society. Skin Cancer Facts. www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level
- 7 National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk" www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7



French translation of:

Health Effects of Ultraviolet Radiation

Publication Number EPA 100-F-10-014