

LA *photosensibilité*

COMPRENDRE POUR AGIR

De quoi est-il question ?

La sensibilité excessive de la peau aux rayons solaires UVA et UVB est l'une des conséquences de la majorité des traitements contre le cancer (comme par exemple les chimiothérapies à base de 5-FU, Taxanes ou Xeloda). Lorsque la peau est fragilisée par ces molécules, il existe des risques tels que : coup de soleil accéléré, tâches pigmentaires, poussées acnéiformes ou dessèchement cutané sévère. Heureusement, l'utilisation des bons produits solaires et l'adoption des bons gestes limitent ce risque.

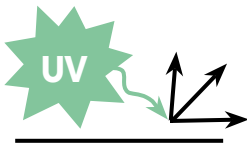
Comment s'en prémunir ?

Les produits à choisir :

L'indice de protection le plus élevé soit « SPF 50+ UVA/UVB » est indispensable. Il existe deux grandes familles de filtres solaires : les filtres chimiques (par ex : Trinosorb, Meroxyl SX, Octisalate) qui absorbent les rayonnements solaires et les filtres minéraux (dioxyde de titane et oxyde de zinc) qui les réfléchissent.

ECRANS MINÉRAUX

RÉFLEXION ET
DIFFRACTION



Avantages

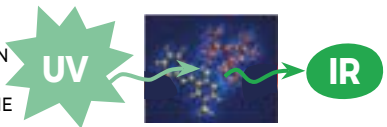
- Réfléchissent les UV
- Bonne photo-stabilité
- Pouvoir rémanent important
 - Résistent à l'eau
 - Bonne tolérance

Inconvénients

- Laissent souvent un film blanc sur la peau, sont très occlusifs
- Mauvaise tenue à la chaleur
- Sont plus chers

FILTRES CHIMIQUES

ABSORPTION
SÉLECTIVE
DE L'ÉNERGIE



Avantages

- Absorbent et empêchent les rayons UV de pénétrer dans la peau

Inconvénients

- Plusieurs filtres nécessaires pour avoir une combinaison efficace UV A et UV B
- Moins stables que les écrans minéraux, leur efficacité diminue rapidement
 - Peuvent être allergisants
 - Sont moins chers
 - Innocuité relative

Alors lesquels choisir ?

Les meilleurs produits solaires contiennent un mélange de ces deux types de filtres et sont uniquement vendus en pharmacie et parapharmacie, alliant haute efficacité et tolérance.

Les conseils d'application :

20 minutes avant de sortir, appliquez une bonne quantité de crème solaire. Ne pas oublier les zones comme les oreilles le cou et la nuque ; renouveler toutes les deux heures.

Conserver vos produits dans une sacoche isotherme à l'abri de la chaleur et toujours respecter les 6 ou 12 mois d'utilisation après ouverture (📅) ; si le produit est resté en pleine chaleur et a changé d'aspect, jetez-le.

Les produits à éviter :

- Tous les cosmétiques contenant du parfum ou de l'alcool.
- Les huiles essentielles et produits aux extraits de plantes.
- Les produits à base d'aloé vera.
- Les produits non testés dermatologiquement.

Quels gestes adopter en complément ?

Éviter les expositions au soleil, s'exposer ne voulant pas dire seulement être allongé au soleil, mais être dehors à la simple lumière du jour (promenade, jardinage, lèche vitrines...). Même à l'ombre, il est nécessaire de prévenir le risque de réverbération et de rayonnement UV indirect (neige, sable, bitume, eau), tout comme derrière une vitre ou à ciel couvert (les nuages ne filtrant pas les UV). Et cela été comme hiver !

- Adopter la bonne tenue : vêtements en coton épais, lin ou bambou de couleur foncée ou vêtements anti-UV.
- Porter un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil le plus souvent possible.

Quand doit-on consulter ?

Si malgré ces précautions, vous avez attrapé un coup de soleil et que la peau est rouge et douloureuse, consultez votre oncologue ou votre dermatologue.

Vous pouvez apaiser la sensation de brûlure en appliquant des baumes réparateurs épidermiques, du tulle gras ou des compresses de silicones à la vitamine E. Les compresses d'eau thermale sont aussi très utiles pour « couper le feu ». Evidemment, surtout plus d'exposition au soleil.

Ces précautions doivent être respectées pendant toute la durée du traitement et pendant l'année qui suit.