



# Sensibilisation auprès des jeunes sur les effets néfastes des rayons UV sur la peau

Participation des élèves de la 3<sup>e</sup> secondaire à un projet de santé publique encadré par la Fédération internationale des associations d'étudiants en médecine (IFMSA)

Elizabeth Tahanian

Enseignante des sciences et de la technologie en 3<sup>e</sup> secondaire et de la chimie en 5<sup>e</sup> secondaire

## Introduction

**Problématique** : Au Canada, le cancer de la peau est le cancer le plus commun et le seul en progression chez les jeunes. En effet, 4 à 5 personnes dans une classe de 30 à 40 élèves développeront le cancer de la peau à moins qu'ils prennent les précautions nécessaires. Le cancer de la peau s'est propagé de plus en plus ces dernières années. À peu près 73 000 cas sont diagnostiqués au Canada chaque année et ce nombre va augmenter avec le temps. Ces données sont alarmantes, spécialement parce que dans la plupart des cas, ce type de cancer est évitable!

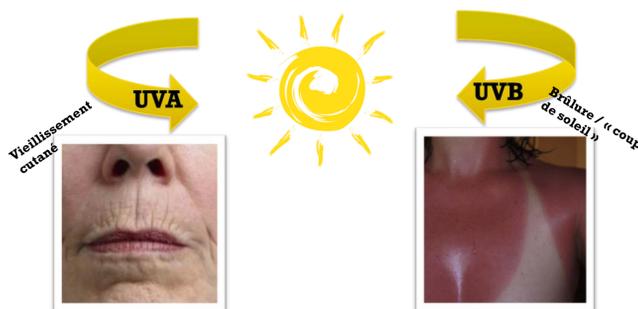
## Objectifs

Une étudiante en médecine de l'Université de Montréal et un étudiant en médecine de McGill sont venus parler aux deux groupes de la troisième secondaire dans le cadre du cours de science et technologie. Ces futurs médecins ont présenté le projet «Tache de le voir» qui consiste à informer nos élèves sur les effets néfastes des rayons UV sur la peau. Voici les thèmes principaux qui ont été abordés durant la présentation:

1. Les effets néfastes des rayons UV sur la peau d'un point de vue esthétique (taches brunes, rides, etc.).
2. Les types de cancer de peau, le mélanome en particulier (comment le reconnaître, facteurs de risque).
3. La détection précoce et les méthodes de prévention (crèmes solaires, inspection, alternatives).

Les objectifs de cette étude sont de démystifier les croyances sur le bronzage et encourager les jeunes à limiter leur exposition au soleil.

### Les types de rayons UV



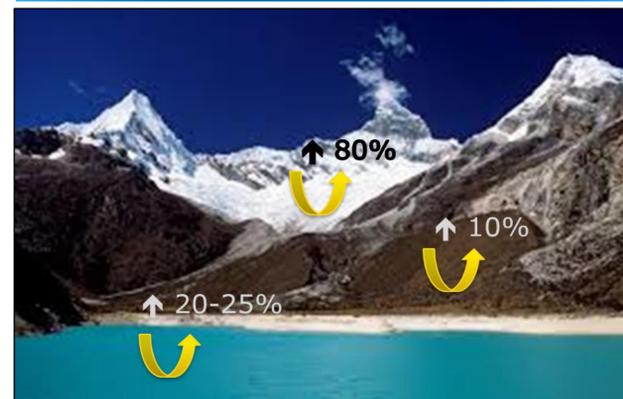
Les deux types de rayons causent le cancer de la peau!

Les rayons UVA sont en général responsables du vieillissement de la peau. Rappelez-vous UVA pour Âge.

Les rayons UVB sont en général responsables des brûlures de la peau. Rappelez-vous UVB pour Brûlures.

Les rayons UVA et UVB causent le cancer de la peau.

### Avons-nous besoin de crème solaire en hiver?



Source: <http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/capsule-science/20150119-peut-on-avoir-un-coup-de-soleil-l'hiver.html>

Le pourcentage de rayons UV réfléchis est beaucoup plus grand en hiver qu'en été. En effet, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la neige réfléchit 80% des rayons, tandis que l'eau en réfléchit seulement 20 à 25%. Alors même s'il fait froid, il faut absolument se protéger avec de la crème solaire, spécialement si vous pratiquez des activités hivernales dans notre belle province où nous sommes gâtés par les temps froids.

### Voici les 3 principaux types de cancer cutanés



Carcinome basocellulaire, Carcinome spinocellulaire, MÉLANOME

Le mélanome est le cancer le plus dangereux et il est le 3<sup>e</sup> le plus répandu chez les jeunes de 15 à 29ans au Canada.

Sources: [http://www.cancer.ca/canada-wide/about%20cancer/types%20of%20cancer/what%20is%20hodgkin%20lymphoma.aspx?sc\\_lang=fr-CA#ixzz2TRUDnZR](http://www.cancer.ca/canada-wide/about%20cancer/types%20of%20cancer/what%20is%20hodgkin%20lymphoma.aspx?sc_lang=fr-CA#ixzz2TRUDnZR)

Le mélanome malin peut être guéri si détecté précocement. Le taux de survie est de 98% sur 5 ans. Cependant, si le cancer est métastatique, la survie est seulement de 18%.

### La règle ABCDE pour la détection précoce

BÉNIN (PAS INQUIÉTANT)	MALIN (INQUIÉTANT)
<b>A comme Asymétrie</b> Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.	
<b>B comme Bords irréguliers</b> Bords déchiquetés, mal délimités.	
<b>C comme Couleur non homogène</b> Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).	
<b>D comme Diamètre</b> Diamètre en augmentation.	
<b>E comme Évolution</b> Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.	

Source: <https://lapeauetlesoleil.wordpress.com/comment-se-proteger/shopdetail.cfm?productid=582&CategoryId=35>

### Présentation à nos élèves de la 3<sup>e</sup> secondaire par les étudiants en médecine de l'UdeM et de McGill



## Conclusions

Quelques semaines après la présentation, les élèves ont répondu à un questionnaire en ligne qui visait à évaluer l'impact de l'information présentée aux élèves.

En conclusion, il existe de nos jours plusieurs alternatives pour avoir une peau bronzée. Les autobronzants en sont une. Durant des activités extérieures, il faut toujours se protéger contre les rayons UV en appliquant de la crème solaire.

Source de certaines images et informations