



L'ÉDITO

MIREILLE LEGAIT
mlegait@jir.fr

Surenchère

Le débat qui fait le buzz dans les dîners chics en ville ? L'utilité du masque FFP2. Dans les beaux quartiers de Paris, il n'est pas rare d'en croiser. À 50 centimes pièce, il est vrai que ce trophée est plus Breteuil que Barbès. Du moins pour un usage continu. C'est peut-être ce qui fait son succès, d'ailleurs. Ne porter que du FFP2, c'est afficher un niveau de vie plutôt confortable, un tantinet enviable. Ou une fragilité qui ne peut qu'émouvoir.

Admiration ou compassion, à chacun son camp. L'enjeu est plutôt surprenant, deux ans après le début de l'épidémie. Certes, Omicron est particulièrement contagieux, mais 70% des Français au moins sont vaccinés. Sauf à La Réunion où il nous manque pas loin de 10% de piquouzés pour atteindre la moyenne. Qui plus est, aujourd'hui, les mesures contraignantes ont plutôt tendance à se fluidifier. Exit l'isolement des cas contacts vaccinés.

À quoi bon investir des fortunes dans un masque, certes tendance, mais tout de même aussi coûteux qu'il est désagréable à porter ? Mais il est vrai que même vacciné, on peut être contaminé. D'ailleurs, bonne fille, j'ai testé pour vous. C'est vrai, ça marche. La contamination du moins. Pour le masque, vous repasserez, je ne suis pas tentée de suffoquer avec un bec de coin-coin.

On suffoque pour une bonne raison : parce que le FFP2 a un meilleur pouvoir filtrant. De là à l'adopter quoi qu'il en coûte...

Comme tout masque chirurgical, il protège d'abord les autres avant de protéger celui qui le porte. Il est donc surtout nécessaire aux personnes qui risquent d'être contaminées (les soignants par exemple) et qui sont au contact de personnes vulnérables. Ou aux malades qui pourraient contaminer leurs proches. Il peut aussi éventuellement être utile aux personnes présentant des fragilités. Mais son talon d'Achille, c'est qu'au vu de son inconfort, il risque surtout d'être porté n'importe comment, bien en-dessous du nez. À voir le nombre de masques chirurgicaux qui ne font déjà pas dans la dentelle dans ce domaine, adopter voire imposer le FFP2, ce serait tenter le diable...

Soleil, cet ami qui ne



Le rayonnement UV est le plus élevé entre 10 h 30 et 12 h 30. Protégez-vous !

SANTÉ. Le plaisir de l'été, du soleil et de la plage ne doit pas faire oublier les dangers dus à la puissance des indices UV : cancers, troubles de la vision, vieillissement de la peau... Le soleil se consomme avec parcimonie et même quand il est caché derrière les nuages, il faut s'en protéger.

Incolores et indolores, les rayons ultra-violet (UV) sont à l'origine des coups de soleil et des complications qui en découlent. À La Réunion, ils dépassent, une grande partie de l'année, l'échelle officielle de l'Organisation mondiale de la santé dont la limite est fixée à 11. À ce

niveau et au-delà, l'exposition est qualifiée "d'extrême". Ces derniers jours, cet indice était au minimum de 13 à la pointe de Trois-Bassins et de 17 dans la région du volcan et du Maïdo, selon Météo-France. C'est à "l'heure solaire", entre 10 h 30 et 12 h 30, que ces rayonnements sont les plus importants. Et n'allez pas croire que, pendant l'hiver austral, les rayonnements sont totalement inoffensifs. L'indice UV s'établit à 7 ou 8. "C'est-à-dire qu'il est équivalent à celui de la côte d'Azur en plein été", confirme le Dr Nathalie Sultan, dermatologue et présidente de l'association MiSolRé qui sensibilise aux dangers du soleil.

Deux types de rayons sont dangereux : les UVA et les UVB. Les premiers représentent 95 % des rayons qui atteignent la Terre. Ils pénètrent profondément dans la peau. Les UVB sont mieux filtrés par l'atmosphère. Mais 10 % d'entre eux atteignent malgré tout la surface terrestre. "Ils sont moins nombreux mais très intenses", souligne l'association MiSolRé. Ils pénètrent seulement l'épiderme (partie supérieure de la peau) mais sont plus nocifs que les UVA."

PRINCIPAUX DOMMAGES...

Le nombre de cancers de la peau est en hausse ces dernières années. Selon des études en cours, dont les chiffres ne sont pas encore définitifs, plus de 120 mélanomes ont été recensés en 2021 à La Réunion contre 107 en 2015 : "C'est le type de cancer (de la peau) le plus agressif, formant plus facilement des métastases que les autres", rappelle la Fondation

pour la recherche médicale. Sur le territoire national, ce cancer est à l'origine de 1875 décès en 2018. Les mélanomes sont directement en lien avec les coups de soleil pris pendant l'enfance.

Un autre type de cancer, moins sévère, est beaucoup plus présent : les carcinomes. Plusieurs milliers de cas sont détectés chaque année à La Réunion. "Ils ont la forme d'un petit bouton ou d'une croûte blanche", indique l'Institut national du cancer. Ils se soignent bien mais peuvent laisser des cicatrices. Ils sont le plus souvent liés à des expositions solaires chroniques au cours de la vie."

Les cancers sont loin d'être les seules conséquences de l'exposition aux UV. Certains troubles de la vue sont également en lien. C'est le cas de la cataracte dont une partie des cas est due au soleil.

GARE AU COUP DE SOLEIL

C'est aussi le cas des "ptérygions". Ces lésions sont relativement rares en métropole mais très fréquentes à La Réunion. "Chaque mois, plusieurs dizaines de personnes se font opérer", indique le Dr Nathalie Sultan, qui officie également en tant que cheffe de service ambulatoire au Centre hospitalier Ouest. C'est une pathologie due aux UV. Elle provoque un épaississement du blanc de l'œil. Toutes les tranches d'âge sont concernées : les jeunes comme les adultes. C'est dérangeant et disgracieux. Dans le pire des cas, les conséquences vont jusqu'à provoquer la cécité si elle envahit la cornée." Le premier effet de l'exposition au soleil est le coup de soleil. Si, à long terme, les coups de

L'ACTU VUE PAR SOUCH

Après les mesures anti-covid, la nouvelle réglementation pour la «pêche bichiques»



vous veut pas que du bien

Quelle crème solaire choisir ?

C'est la question à 100 euros que tout le monde se pose devant un rayon : quelle crème solaire choisir ? En l'espèce, la meilleure n'est pas forcément la plus chère. Il existe toutefois quelques conseils évidents : privilégier l'indice de protection 50 et une crème efficace contre les rayons UVA et UVB. "Plus l'indice est élevé, plus il y a de filtres de protection et donc, plus votre peau est protégée", rappelle l'association MiSolRé. Pour les enfants, des crèmes solaires adaptées sont conseillées. "L'idée, c'est de ne pas proposer de produits chimiques aux enfants pour lesquels on conseillera plutôt des produits à base de minéraux, comme le quartz qui renvoie la lumière", affirme la dermatologue Nathalie Sultan.



Une bonne crème solaire n'est pas suffisante pour se protéger efficacement des rayons UV (photo Ljx).

Ces crèmes sont aussi efficaces pour les adultes. La crème doit s'appliquer régulièrement, au moins une fois toutes les deux heures et de préférence bien avant d'aller se baigner : avant de quitter son domicile et au moins 30 minutes avant d'aller dans l'eau afin que le produit pénètre bien la peau et ne se retrouve pas dans le lagon.

PEUT-ON S'Y FIER ?

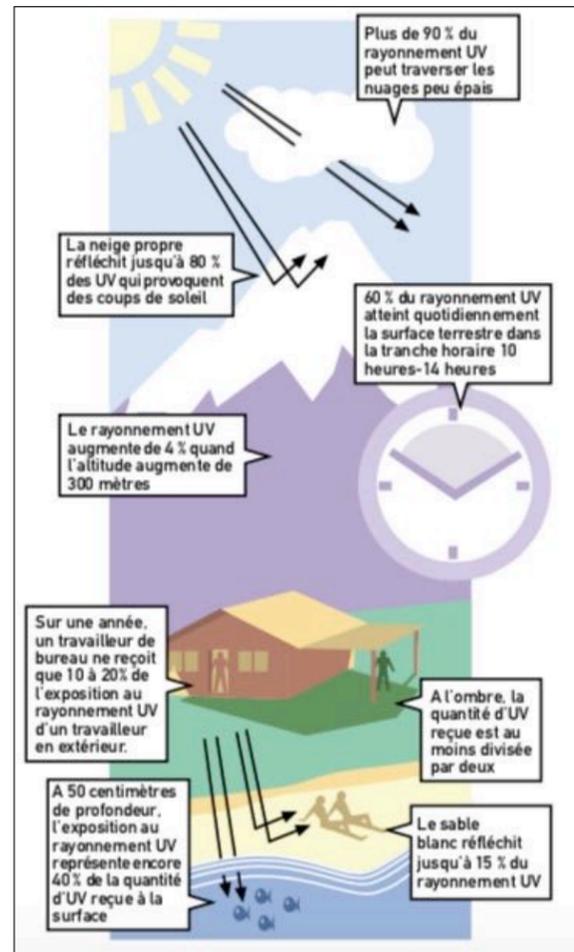
La composition des crèmes est toujours sujet à discussion. "On est sûr de rien", constate Nathalie Sultan avant de nuancer : "Les crèmes sont utilisées depuis très longtemps et il n'a jamais été prouvé qu'elles déclenchent des cancers de la peau. Alors que l'inverse, une exposition au soleil sans protection, est prouvée."

Certaines crèmes solaires peuvent contenir des nanoparticules. Celles-ci

"assurent une protection efficace contre les coups de soleil", indique l'Institut national du cancer. "Ces nanoparticules ne franchissent, a priori, pas la barrière épidermique des peaux saines, mais peuvent s'accumuler dans la couche cornée (couche cellulaire la plus superficielle de l'épiderme) des peaux lésées et dans le cas de certaines maladies de peau (psoriasis)", ajoute-t-il tout en rappelant que "certaines crèmes solaires contiennent des perturbateurs endocriniens potentiels, dont certains peuvent passer la barrière cutanée et être retrouvés dans le sang ou le lait maternel."

L'usage limité des crèmes solaires aux parties du corps non couvertes est d'autant plus conseillé qu'elles ont aussi un impact sur l'environnement. "Près de 14 000 tonnes de

crème solaire sont rejetées dans les mers et océans chaque année, poursuit l'Institut national du cancer. Une utilisation de crèmes solaires contenant des silicones, des filtres UV chimiques (oxybenzène et octinoxate) ou minéraux (nanoparticules de TiO₂ et de ZnO) en zone tropicale proche de récifs coralliens est suspectée de contribuer au blanchissement de ces récifs en Australie et à Hawaï, et à la dégradation des fonds marins en Méditerranée." C'est pourquoi la Fondation Pierre Fabre, qui milite pour la préservation des fonds marins, conseille l'utilisation de produits à filtres minéraux. Mais il existe aussi des produits solaires bio, efficaces et moins soumis à caution pour leurs composants que les produits classiques.



En mer, en montagne et même au travail, les UV sont partout ! (document Organisation mondiale de la santé).

COMMENT BIEN SE PROTÉGER ?

Tous les dermatologues et spécialistes du sujet vous le diront : la meilleure protection contre le soleil est de se mettre à l'ombre, sous des arbres ou sous une varangue. Sur tout entre 10 h 30 et 12 h 30, période à laquelle le rayonnement UV est le plus fort. Les vêtements représentent la seconde source de protection. Chapeaux à bords larges, habits longs et amples sont généralement conseillés. Dans l'eau, le port du lycra est incontournable. La crème solaire ne doit intervenir qu'en dernier ressort, sur les parties du corps qui ne peuvent être recouvertes par un vêtement.



Les UV sont en partie réfléchis par la mer et sont toujours présents sous la surface de l'eau (photo SLY).

les expositions subies pendant la journée s'ajoutent."

LES NUAGES PROTÈGENT DES UV : FAUX

Si la couche nuageuse est peu épaisse, la majeure partie des UV la traverse. Le sable comme la surface de la mer réfléchissent également les UV.

SOUS L'EAU, ON NE CRAINT RIEN : FAUX

Les puissances des rayons UV décroissent avec la profondeur. Mais ils ne commencent à décroître qu'en

dessous de 40 cm. "À 50 centimètres de profondeur, l'exposition au rayonnement UV représente encore 40 % de la quantité d'UV reçue à la surface", indique l'Organisation mondiale de la santé.

LE SOLEIL EST BON POUR LA SANTÉ : VRAI

Déjà, il donne le sourire. Ce qui n'est pas une petite qualité ! Les UVB permettent de produire de la vitamine D qui favorise l'absorption du calcium par le squelette.

DES ACTIONS DE PRÉVENTIONS DANS LES ÉCOLES

L'association MiSolRé multiplie les opérations de sensibilisation dans les écoles. 180 établissements font partie de son programme de prévention sur les 540 que compte l'île. Les enfants sont particulièrement ciblés car ils sont directement concernés par l'exposition au soleil. Ils reçoivent, au cours de leur enfance, la moitié des UV qu'ils recevront tout au long de leur vie. L'association a également installé des dosimètres dans quelques écoles de l'île. Ces appareils permettent d'indiquer le niveau d'indice UV en temps réel et les comportements à adopter. Soutenue par l'Agence régionale de santé et plusieurs collectivités, MiSolRé souhaite multiplier ces dosimètres dans les écoles et les lieux touristiques, notamment sur les plages, au volcan et au Maïdo. Et inciter les mairies à investir dans des préaux spacieux.

soleil peuvent provoquer un cancer, ils sont aussi immédiatement gênants pour ceux qui en sont victimes. Simples brûlures superficielles dans la plupart des cas, ils peuvent dégénérer en brûlure du deuxième et du troisième degré en cas d'exposition prolongée. Les cas les plus graves nécessitent une hospitalisation et des traitements à domicile par un infirmier pour réaliser les pansements. À long terme, l'exposition au soleil accélère le vieillissement de la peau avec des rides plus épaisses et plus profondes.

Contrairement aux idées reçues, le soleil ne guérit pas l'acné. Il l'aggrave. C'est "l'effet boomerang" décrit par les spécialistes. "Le soleil assèche la peau. Il va donc donner la sensation de diminuer l'acné. Mais, il y a un effet boomerang puisque le soleil aggrave les lésions. Il provoque aussi des marques et des cicatrices qui ne disparaissent pas", confirme la dermatologue Nathalie Sultan. Raison de plus pour s'en tenir le plus possible éloigné.

JEAN-PHILIPPE LUTTON

PAS TOUS ÉGAUX FACE AU SOLEIL

Les enfants et les personnes aux peaux claires sont ceux qui courent le plus de risques face au soleil. Ce qui ne signifie pas que les peaux noires, notamment les peaux métissées de La Réunion, y sont insensibles. "Il n'y a que les phototypes très foncés, les peaux noires d'Afrique, peu présentes à La Réunion, qui ne prennent pas de coups de soleil", précise le Dr Nathalie Sultan. Si elles sont moins concernées par les cancers, les personnes à la peau métissée foncée peuvent aussi en développer. Les dermatologues surveillent particulièrement la plante des pieds, la paume des mains ainsi que les ongles. Quant aux enfants, ils doivent être surveillés de près. "Quel que soit le phototype de votre enfant, sa peau est plus fine, et donc plus fragile que celle d'un adulte. Elle est encore moins armée pour se défendre contre les rayons UV. On sait aujourd'hui qu'une exposition excessive au soleil pendant l'enfance est la principale cause de mélanome à l'âge adulte", indique l'Institut national du cancer.

Vrai ou faux ?

LES FEMMES ENCEINTES SONT PLUS SENSIBLES AUX UV : VRAI

Les femmes enceintes sont effectivement plus sensibles au soleil. Ceci est dû au taux d'hormones plus élevé. Une exposition au soleil peut aussi provoquer "le masque de grossesse" ou melasma. Ce sont des petites tâches brunes qui apparaissent principalement sur la peau. "Ce masque peut être déclenché ou aggravé par l'exposition au soleil et apparaît en général entre le quatrième et le sixième mois de grossesse. Le taux élevé d'hormones stimule tout simplement la production de mélanine", précise l'association MiSolRé.

ON PEUT CUMULER DE COURTES EXPOSITIONS AU SOLEIL PENDANT LA JOURNÉE : FAUX

L'explication est donnée par l'Organisation mondiale de la santé : "L'exposition au rayonnement UV est cumulative et