



PHOTO FOTOLIA

Vacances-soleil

Attention

AUX

BRÛLURES!

Il est maintenant courant de s'offrir des vacances dans les pays chauds pour faire le plein de soleil pendant l'hiver. Même si c'est réellement bon pour le moral, il faut néanmoins demeurer prudent, car ces expositions brèves, mais intenses au soleil représentent le principal facteur de risque de mélanome. De récentes publications des prestigieuses revues savantes *Nature* et *Cell* dévoilent des découvertes étonnantes.

Les personnes qui s'offrent quelques semaines de vacances dans les pays chauds pendant l'hiver partent bien souvent avec l'objectif avoué de rentrer au pays avec le teint le plus bronzé possible. Ce bronzage est une réponse biochimique de défense de la peau au soleil. Activé par les rayons UV, c'est un gène suppresseur de tumeur (p53) présent dans les cellules de l'épiderme (kératinocytes) qui fabrique la pro-opiomélanocortine (POMC), une hormone qui stimule la production de mélanine brune par les mélanocytes dans le but de protéger la peau.

Dans une publication récente, des chercheurs ont récemment montré pourquoi le désir d'acquiescer un tel bronzage peut être aussi attrayant: à la suite de sa formation, une portion de la POMC est transformée en bêta-endorphine, un opiacé endogène (endorphine) connu pour créer une sensation agréable et un sentiment de bien-être¹. Il est donc normal d'aimer s'exposer au soleil et la sensation d'euphorie ressentie est bien réelle! Sauf que ce plaisir ressenti ne doit pas faire oublier que l'exposition excessive au soleil

peut s'avérer très dangereuse à plus long terme: les rayons UV sont des agents cancérigènes redoutables, capables de générer les mutations nécessaires à l'apparition de cellules cancéreuses au niveau de la peau, en particulier le très dangereux mélanome.

PROGRESSION VERTIGINEUSE

Maladie très rare il y a à peine 75 ans, le mélanome est le cancer qui présente la progression la plus fulgurante à l'heure actuelle, représentant à lui seul près de 5 % de tous les cancers diagnostiqués aux États-Unis en 2014². Comment expliquer une augmentation aussi importante dans un si court laps de temps? Deux principales raisons:

1 Migration des populations: la très vaste majorité (85 %) des personnes touchées par le mélanome sont des personnes d'origine caucasienne, au teint pâle, qui habitent dans des régions très ensoleillées comme l'Australie. Le pigment produit par la peau de ces personnes (surtout celles qui sont rousses) est moins efficace pour bloquer les rayons UV et génère des radicaux libres qui endommagent les cellules

de la peau et favorisent l'émergence de mélanome.

2 Un changement des comportements face au soleil au cours des dernières décennies. Par exemple, l'augmentation des voyages dans les pays chauds en hiver. Plusieurs études ont montré que le principal facteur de risque de mélanome est l'exposition intermittente et intense au soleil, surtout lorsqu'elle s'accompagne d'un coup de soleil, ce qui arrive malheureusement très fréquemment au cours de ce type de vacances. Les pays scandinaves sont un bon exemple des dangers associés aux vacances-soleil: très friands des séjours dans le sud en hiver et à la plage en été, les habitants de ces pays sont durablement touchés par le mélanome, avec une incidence trois fois plus élevée que celle qui est observée dans des pays pourtant beaucoup plus ensoleillés comme l'Italie ou l'Espagne³.

PRUDENCE ÉLÉMENTAIRE

Le soleil doit être considéré comme une source exceptionnelle d'une substance essentielle à la santé (la vitamine D), mais qui est

tellement puissante qu'on doit faire preuve d'une extrême prudence à son égard. Il faut respecter et craindre le soleil, en en prenant la plus petite dose possible de façon à profiter de ses bienfaits tout en évitant les effets secondaires dangereux.

L'aspect le plus important est sans doute d'éviter à tout prix les coups de soleil: les expositions occasionnelles et excessives qui brûlent la peau sont les principaux facteurs de risque de mélanome, surtout lorsqu'elles se produisent en bas âge et chez des personnes au teint clair. Ne laissez pas le mélanome gâcher vos vacances!

⁽¹⁾ Fell GL et coll. Skin beta-endorphin mediates addiction to UV light. *Cell*, 2014;15:1527-34.

⁽²⁾ Holmes D. The cancer that rises with the sun. *Nature*, 2014;515:S110-1.

⁽³⁾ Willyard C. Risk factors: riddle of the rays. *Nature* 2014; 515: S112-3.

Richard
Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

