



Photosensibilité et protection de la peau

contre les rayons
du soleil pendant
le traitement ciblé



Photosensibilité et protection de la peau contre les rayons du soleil pendant le traitement ciblé

Photosensibilité

Les affections de la peau comme les éruptions, les démangeaisons et le dessèchement sont des effets secondaires fréquents des traitements contre le cancer. Cependant, les patients sous immunothérapies ciblées, telles que le vémurafénib (Zelboraf) et le cobimétinib (Cotellic), présentent une photosensibilité accrue comme effet secondaire additionnel, ce qui signifie que la peau risque de présenter une sensibilité anormale à la lumière ultraviolette (UV) provenant du soleil et d'autres sources artificielles (comme les lits de bronzage ou les éclairages UV). La peau peut en conséquence brûler plus rapidement et présenter des cloques douloureuses. La photosensibilité et les éruptions cutanées apparaissent habituellement dans les jours qui suivent le début du traitement d'association, se poursuivent durant celui-ci et persistent pendant un certain temps après l'arrêt du traitement, lors de l'élimination des médicaments par l'organisme.

Précautions lors de l'exposition au soleil

La plupart d'entre nous savent maintenant que les mesures de sécurité à prendre lors de l'exposition au soleil devraient faire partie de nos habitudes de vie saine. En tant que patiente ou patient, de telles mesures doivent devenir une priorité, pendant toute la durée de votre traitement. Vous devez éviter l'exposition au soleil, à tout moment de l'année. Beaucoup de gens ne sont pas conscients du fait que les reflets du soleil sur la neige et la glace, en hiver, peuvent être de 8 à 10 fois plus intenses que les reflets sur l'eau ou le sable humide des plages en été. Nous ne nous rendons pas compte non plus que les rayons UV traversent les vitres des maisons et des voitures. Voici donc quelques précautions à prendre tout au long de l'année pour vous protéger du soleil :

Portez des vêtements de protection couvrant le plus de peau possible et un chapeau à large bord (celui-ci doit être d'au moins 2 pouces, pour protéger votre nez et vos oreilles). Les tissus à mailles serrées sont les plus efficaces. Si vous tenez le tissu devant une lumière vive, vous ne devriez pas en voir passer.

Lorsque vous allez à l'extérieur, utilisez un écran solaire anti-UVA/UVB à large spectre et un baume pour les lèvres (facteur de protection solaire [FPS] d'au moins 50 pendant toute la durée du traitement). Appliquez toujours deux couches uniformes d'écran solaire et réappliquez le produit à quelques heures d'intervalles, ou plus souvent si vous transpirez beaucoup. Les rayons UVA du soleil pénètrent à travers les vitres des voitures, même si elles sont teintées, ce qui signifie que vous aurez quand même besoin d'appliquer un écran solaire sur la peau exposée lorsque vous êtes dans une voiture.

Lunettes de protection oculaire – lunettes de soleil enveloppantes avec verres de protection anti-UV à 100 % pour protéger vos yeux et prévenir des lésions.

Dans la mesure du possible, privilégiez les endroits ombragés, plus particulièrement lorsque l'indice UV est supérieur à 3 et pendant les périodes où les rayons sont les plus intenses, soit entre 11 h et 15 h.

Votre équipe de professionnels de la santé est une importante source d'information sur la façon de prendre soin de votre peau pendant le traitement. En cas de coup de soleil, voici les recommandations de l'American Academy of Dermatology Association :

- **Appliquez une serviette froide et humide sur votre peau.** Laissez agir de 10 à 15 minutes. Répétez l'opération plusieurs fois par jour. Cela vous aidera à évacuer une partie de la chaleur de votre peau. Vous pouvez aussi prendre fréquemment des bains ou des douches d'eau fraîche pour atténuer la douleur. Dès que vous sortez de la baignoire ou de la douche, tamponnez doucement votre peau pour vous sécher, mais laissez-y un peu d'eau. Ensuite, appliquez un hydratant pour aider votre peau à retenir cette eau. Ceci aidera à soulager la sécheresse.

- **Utilisez un hydratant qui contient de l'aloès (aloe vera) ou du soja pour aider à soulager la peau brûlée par le soleil.** Les lotions qui contiennent de l'aloès vous aideront à apaiser votre peau. Prenez garde de ne pas utiliser de lotions ou de crèmes qui contiennent l'un ou l'autre des ingrédients suivants : pétrole, benzocaïne ou lidocaïne. Les produits à base de pétrole emprisonnent la chaleur dans votre peau (ce qui n'est évidemment pas souhaitable!), alors que la benzocaïne et la lidocaïne peuvent causer de l'irritation. Si une zone précise vous incommode particulièrement, vous pouvez y appliquer une crème d'hydrocortisone vendue sans ordonnance.
- **Si le coup de soleil vous fait vraiment trop mal, demandez à votre oncologue ou à votre équipe de professionnels de la santé si vous pouvez prendre de l'ibuprofène.** Cet agent aidera à réduire l'enflure, la rougeur et les sensations désagréables.
- **Buvez plus d'eau qu'à l'habitude.** Les coups de soleil assèchent beaucoup votre organisme. C'est pourquoi vous devez boire beaucoup. Ceci vous aidera à prévenir la déshydratation.
- **Laissez vos cloques tranquilles.** Si de telles lésions se forment sur votre peau, ne les faites pas éclater : cela ne fera qu'aggraver les effets du coup de soleil. Les cloques indiquent que la brûlure est du second degré. Laissez-les guérir et protégez-vous des infections.
- **Si vous vous sentez malade, dites-le à votre soignant.** Il est possible que vous deviez consulter votre médecin si vous présentez les symptômes suivants : étourdissements, faiblesse, nausées, sensation de froid ou de ne pas être dans son état normal. Ces symptômes peuvent signifier que le coup de soleil vous rend vraiment malade et que vous avez besoin de soins.
- **Prenez des précautions supplémentaires pour protéger la peau brûlée par le soleil pendant qu'elle guérit.** Portez des vêtements qui couvrent votre peau lorsque vous êtes à l'extérieur. Les tissus à mailles serrées sont les plus efficaces. Si vous tenez le tissu devant une lumière vive, vous ne devriez pas en voir passer.

D'après l'American Academy of Dermatology Association (août 2018)
<https://www.aad.org/public/kids/skin/skin-cancer/treating-sunburn>



Organisme de bienfaisance no :
85491 3050 RR0001

Ces renseignements vous ont été fournis par le Réseau mélanome Canada grâce à une subvention de Roche Canada. Pour de plus amples renseignements sur le mélanome, les ressources à l'intention des patients et les programmes de soutien, veuillez communiquer avec le Réseau mélanome Canada au 1-800-560-8035 ou en vous rendant sur le site www.melanomanetwork.ca/fr/.