

Soirmagazine

Pr MOSTEFA KHIATI, PRÉSIDENT DE LA FOREM, AU SOIRMAGAZINE :

«La prévention, la meilleure des thérapies»

Dans cet entretien, nous revenons sur les dégâts causés par l'exposition au soleil en ces jours caniculaires. Notre spécialiste, le professeur Mostefa Khiati, président de la Fondation nationale pour la promotion de la santé et le développement de la recherche (Forem), insiste sur la prévention et les règles à respecter pour éviter des complications, notamment le cancer de la peau lequel, selon le Pr Khiati, a connu une augmentation sensible ces dernières années en Algérie.

Par Fatma Haouari

Le Soir d'Algérie : On parle souvent des dégâts causés à la peau par une forte exposition au soleil. Peut-on connaître les risques réels qu'on court en négligeant de se protéger ?

Pr Mostefa Khiati : Les risques sont réels et nous devons leur accorder toute notre attention. Le premier problème qui surgit après une longue exposition au soleil, surtout à des heures de grandes chaleurs, est l'insolation. Les enfants sont particulièrement sensibles. Cette exposition qui va de 10 heures à 16 heures est très intense. Elle peut causer des effets dangereux pouvant entraîner une fièvre élevée et même des convulsions.

Quant aux autres problèmes qui surviennent après une longue exposition au soleil, nous citerons le dessèchement de la peau, les brûlures et les coups de soleil répétés qui sont à l'origine de l'apparition d'un mélanome, ainsi que l'hydrocution si on a une différence de température entre notre corps resté trop longtemps exposé et la température de l'eau si on décide de se baigner pour se rafraîchir.

Quels sont les types de peau qui sont les plus touchées ?

Ce sont principalement les peaux claires qui sont fragiles. Plus la peau est blanche et claire plus le risque de brûlures est important et, par conséquent, l'apparition de mélanome peut être inévitable. Il faut faire très attention. Il faut se couvrir avec un chapeau quand on sort dans la journée. Les personnes qui ont une peau foncée sont moins exposées aux dangers du soleil car leurs peaux possèdent des mélanines qui les protègent.

Il faut savoir qu'une longue exposition au soleil reste l'une des principales causes, selon des études qui ont été faites au Canada, de l'apparition de mélanome.

Qu'en est-il en Algérie? Est-ce qu'on se protège assez ou faut-il mener des campagnes de sensibilisation?

Malheureusement, non. Les gens sont trop confiants et négligent les mesures de protection. Ils croient que rester toute une journée sous le soleil n'a aucun effet négatif sur leur santé.

La preuve en est que les Algériens, dès qu'ils partent à la mer, attrapent un coup de soleil. Ils ont hâte d'avoir le teint hâlé mais l'une des précautions à prendre est de commencer par bronzer graduellement et progressivement. Quand on reste de façon prolongée exposé au soleil et qu'on prend la couleur de façon brutale et immédiate, ce n'est pas un bronzage mais un coup de soleil et ce sont ces



Photos : DF

ou s'abriter sous le parasol. Vous savez, ce n'est pas fortuit si nos grands-parents se couvraient beaucoup durant l'été car ils ont compris à leur époque que le soleil n'est pas toujours agréable pour la peau.

Justement en parlant de bronzage. Dans le passé, on se contentait de mettre une huile de bronzage quand on se rendait à la plage et parfois, on confectionne sa propre recette à base d'huile d'olive et de vinaigre ou de citron. Mais aujourd'hui, il y a des

jetez le produit. Vous éviterez ainsi de vous faire arnaquer ou même de faire du mal à votre santé puisque le contenu du produit vous est inconnu.

Il peut contenir des agents nocifs. L'essentiel dans toute crème censée protéger contre les effets du soleil est de comporter, entre autres, des huiles douces, celle des amandes par exemple ou encore certaines substances comme la mélanine qui est un rempart contre les coups de soleil, ces substances ont la faculté de protéger la peau. Il faut rester vigilant car sur le marché, beaucoup de fausses marques et d'huiles dites de protection ne le sont pas en réalité.

Il n'y a pas de contrôle de qualité sur ces produits. Bien que certains soient vendus en parapharmacie, ce ne sont pas des produits médicamenteux.

Ils sont vendus ainsi car ils présentent des marges bénéficiaires intéressantes.

Le gain est important mais souvent même les pharmaciens n'ont pas des informations sur ces produits. Encore une fois, les gens qui se badigeonnent avec ces crèmes n'évitent pas toujours les coups de soleil. Il ne faut pas se leurrer quand on vous parle de fort indice de protection UV, cela n'est pas sûr. Ce sont des termes galvaudés faits pour tromper le consommateur. Malheureusement, nous ne disposons pas en Algérie d'associations de protection des consommateurs assez puissantes et assez rodées qui regroupent des spécialistes pour être à cheval sur la qualité des produits consommés. Le plus important pour tout un chacun est de vérifier, et je le répète, la composition de la crème qu'on veut acheter non pas en fonction de son prix mais en se penchant de près sur ce qu'elle contient. Plus elle est détaillée, plus on se rapproche du sérieux de la marque.



coups de soleil répétés qui sont à l'origine, comme je le disais, des complications qui surviennent sur la peau. Il faut savoir que les premières sorties à la plage sont décisives. Le premier jour on ne doit s'exposer que dix minutes, le deuxième jour quinze minutes et ainsi de suite avec une attention particulière envers les enfants qui ont une peau très fragile et vulnérable. Il faut garder son chapeau et porter des manches longues

crèmes protectrices ; seulement, devant la panoplie de produits qui existent sur le marché, comment choisir sa crème ?

Il ne faut surtout pas se méprendre. La plupart des crèmes qui se vendent sur le marché sont obsolètes, médicalement parlant, elles ne servent à rien. Il faut toujours vérifier la notice du produit et voir sa composition. S'il n'y a rien qui l'indique de façon claire sur la boîte,

Le cancer de la peau est l'une des causes d'une forte exposition au soleil, notamment dans le cas des peaux claires, pouvez-vous nous en parler? A-t-on des statistiques dans ce sens en Algérie ?

Absolument ! Il y a un vrai danger sur la santé mais malheureusement nous n'avons pas de statistiques à proprement dit. Seulement, nous avons eu l'occasion de discuter avec des dermatologues et ils confirment une augmentation assez sensible de mélanomes suite à l'exposition au soleil par rapport aux années précédentes. Dans les années 1960, c'était notamment les personnes âgées qui en étaient atteintes sur des zones du corps précises. Actuellement, on voit de plus en plus de jeunes, sur des parties comme les bras, la nuque..., en souffrir. Ce qui est problématique. C'est-à-dire qu'il y a eu des expositions avec effet intense. Il faut avoir des réflexes, on se dénuode pour un court moment mais il faut porter un chapeau pour éviter l'insolation aussi bien sur la plage que dans la rue, en plus des lunettes de soleil, n'oublions pas que les yeux sont également fragiles. Quand on expose ses yeux à de longues heures au soleil, on risque aussi la détérioration des tissus oculaires. On peut avoir des conjonctivites, des baisses d'acuité visuelle. Au Sud, le trachome est généralement causé par la combinaison entre le sable et le soleil et en l'absence d'hygiène et de bons réflexes, les gens l'attrapent facilement.

Il faut rester vigilant et ne pas négliger sa santé et se croire invulnérables. Quelques bonnes habitudes peuvent éviter le pire pendant l'été, Il faut boire beaucoup d'eau et donner la pleine protection aux enfants en les gardant à l'ombre et en les protégeant au maximum.

Le vieillissement cutané prématuré est l'une des conséquences de l'exposition au soleil. Comment peut-on l'éviter et quels sont les gestes à prendre après une journée passée sur la plage et après des vacances en bord de mer ?

Il n'existe aucun médicament pour empêcher le vieillissement cutané précoce. Le seul traitement est préventif et repose sur l'adoption d'habitudes et de réflexes qui peuvent en limiter les dégâts. Le vieillissement cutané est naturel quand on avance dans l'âge. Donc quand on est jeune et qu'on expose sa peau de façon prolongée et répétée, cela peut avoir des dégâts sur la peau et précipiter son altération. Donc avec les quelques mesures que nous avons citées qui sont très simples à adopter et pas coûteuses, on évite de gros problèmes dont l'apparition de mélanome qui est le plus grand des dangers. La prévention reste la meilleure des thérapies. ■