

Se protéger contre le cancer de la peau

À l'occasion du mois de sensibilisation contre le cancer de la peau, en mai 2026, l'Institut du cancer de Polynésie française, établissement dont la mission est d'améliorer la prise en charge du cancer, axe sa campagne sur l'information et la sensibilisation du grand public, par le biais de deux kits numériques téléchargeables :

- **À destination des communes, des associations (...) ayant pour objectif de mettre en avant les moyens de protection de la peau contre le soleil ainsi que le dépistage du cancer de la peau**



Votre rôle est essentiel dans la prévention.

Parce qu'en parler, c'est déjà prévenir

L'ICPF a créé un kit numérique à destination du grand public.

Vous êtes une structure communale, un établissement de santé, un organisme social, une entreprise ou une association engagée et souhaitant mettre en place une action de prévention et de sensibilisation au cancer de la peau ? Ce kit est fait pour vous.

Les objectifs de cette campagne de sensibilisation sont :

- **Sensibiliser** la population aux risques liés à l'exposition aux rayonnements UV
- **Promouvoir les gestes de protection solaire** au quotidien
- **Encourager le repérage précoce** et **le dépistage** du cancer de la peau

Ce kit répond à ces objectifs : il est conçu pour être utilisé par le plus grand nombre et s'adapte à tous les publics.

Le kit comprend :

- Ce document explicatif
- Une affiche type "To do list"

Table des matières

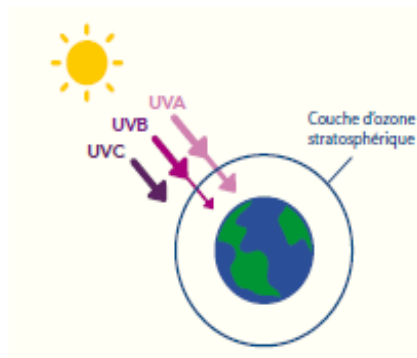
Le soleil, bon ou mauvais pour notre santé ?	5
Les comportements de protection adaptés	7
Les tatouages et le soleil.....	8
Comment dépister le cancer de la peau.....	9
Liste des dermatologues sur Tahiti.....	12
Annexe 1	13

Le soleil, bon ou mauvais pour notre santé ?

Nous entendons souvent des discours contrastés lorsqu'il s'agit du soleil et de la santé : certains en vantent les bienfaits, tandis que d'autres insistent sur la nécessité de s'en protéger. Qu'en est-il réellement ?

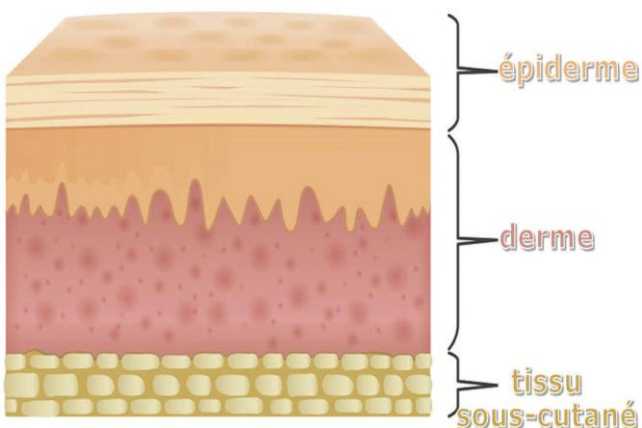
Avant de répondre à cette question, il est important de comprendre les différents types de rayonnements émis par le soleil. Celui-ci émet trois types de rayons ultraviolets (UV) : les UV A, les UV B et les UV C.

Les UV C sont entièrement filtrés par l'atmosphère et n'atteignent pas la surface terrestre.



En revanche, les UV A et UV B parviennent jusqu'à nous et sont absorbés par notre peau.

les couches d'une peau



Les UV A traversent les nuages et pénètrent profondément dans la peau, jusqu'au derme. Ils sont principalement responsables du vieillissement cutané.

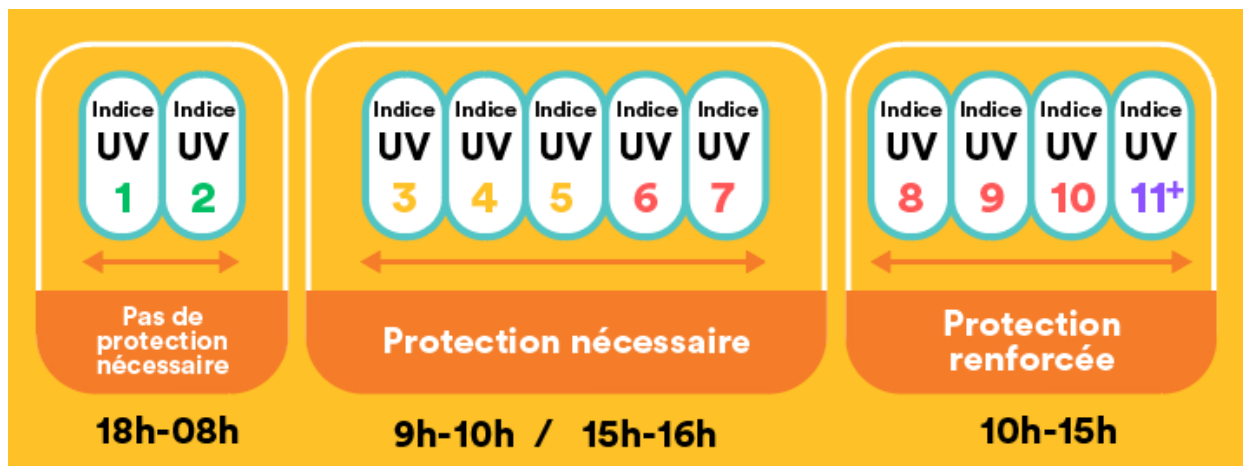
Les UV B, quant à eux, sont en partie arrêtés par les nuages et atteignent surtout l'épiderme, la couche superficielle de la peau. Ils sont à l'origine des coups de soleil, des brûlures et du bronzage.

À faible dose, l'exposition au soleil présente des effets bénéfiques pour l'organisme. Elle permet notamment :

- La synthèse de la vitamine D, essentielle à la santé osseuse ;
- La régulation de l'horloge biologique et du rythme circadien (alternance jour/nuit)
- L'amélioration du bien-être et du moral, grâce à la lumière et à la chaleur ;
- Selon certaines études, un effet positif potentiel sur la concentration et l'apprentissage.

Cependant, une exposition excessive aux rayonnements UV peut avoir des effets nocifs sur la santé, en particulier sur la peau.

Il existe une échelle des rayonnements UV. En Polynésie Française, l'indice UV peut atteindre un niveau de 10 qui correspond à un indice extrême.



Sur nos différents archipels, l'indice UV est élevé tout au long de l'année, ce qui renforce la nécessité d'adopter des comportements de protection adaptés.

Les comportements de protection adaptés

Il existe plusieurs moyens de se protéger des rayonnements UV.

Les professionnels de santé recommandent, en premier lieu, de privilégier l'ombre, sous un arbre, un parasol ou tout autre abri.

Il convient toutefois de rester vigilant face à la réverbération des UV : ces rayonnements se réfléchissent particulièrement sur les surfaces claires, comme l'eau ou le sable. Ainsi, même à l'ombre, notamment à la plage, une exposition aux UV reste possible.

Lorsque l'ombre n'est pas accessible, il est conseillé d'adopter des protections vestimentaires adaptées : port d'un chapeau à larges bords (ou, à défaut, une casquette), de lunettes de soleil, ainsi que de vêtements couvrants mais légers, à manches longues si possible.

Enfin, pour les zones de peau non couvertes, l'application d'une crème solaire à indice de protection élevé (SPF 50), assurant une protection contre les UV A et UV B, est recommandée.

Cette protection doit être renouvelée toutes les deux heures en cas d'exposition prolongée, ainsi qu'après chaque baignade.

Concernant les crèmes solaires, il est recommandé de privilégier si possible celles avec un logo de protection envers les récifs afin de protéger la faune et la flore aquatique locale.



Une attention particulière doit être portée à ces mesures de protection chez les enfants ainsi que chez les personnes dont l'activité professionnelle implique une exposition au soleil.

En effet, la peau des enfants est plus fragile et donc plus vulnérable aux rayonnements UV. La répétition de coups de soleil durant l'enfance augmente le risque de développer des problèmes cutanés, notamment à l'âge adulte.

Les travailleurs exposés, quant à eux, sont soumis à une exposition prolongée tout au long de la journée, souvent durant les plages horaires où l'intensité des UV est la plus élevée, entre 10 h et 15 h.

Les tatouages et le soleil

Le tatouage consiste à introduire des pigments dans la peau, ce qui modifie sa structure et la rend plus sensible aux rayonnements UV.

Pour un tatouage récent, la protection contre le soleil est essentielle. La peau tatouée est alors considérée comme une plaie en cours de cicatrisation pendant environ deux à quatre semaines. Il est important d'éviter toute exposition directe aux rayons du soleil ou aux UV artificiels et de limiter les baignades prolongées.

Une fois le tatouage cicatrisé, il reste sensible aux UV. L'exposition non protégée peut provoquer une décoloration progressive des pigments, un estompement des contours et une fragilisation de la peau. Pour préserver l'apparence et la durabilité du tatouage, il est recommandé d'appliquer une crème solaire à indice élevé (SPF 50+) sur la zone tatouée, de renouveler l'application toutes les deux heures ou après baignade, de privilégier une protection vestimentaire et d'éviter les expositions aux heures les plus fortes de la journée.

Dans les régions tropicales, comme la Polynésie française, où l'intensité des UV est élevée toute l'année, il est particulièrement important de protéger systématiquement les tatouages exposés et d'intégrer la crème solaire dans sa routine quotidienne, même par temps nuageux.

En résumé, un tatouage récent ne doit pas être exposé au soleil, tandis qu'un tatouage cicatrisé nécessite une protection solaire continue pour préserver sa couleur et la santé de la peau.

Comment dépister le cancer de la peau

Il est important de savoir que chacun peut développer un cancer de la peau, quel que soit son âge ou sa couleur de peau, y compris les personnes jeunes.

Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face à ce risque. Certains facteurs augmentent la probabilité de développer un cancer cutané et justifient une vigilance accrue, ainsi qu'une consultation spécialisée. Un dermatologue pourra notamment vous accompagner dans l'apprentissage de l'auto-examen de la peau.

Les principaux facteurs de risque sont les suivants :

- une peau claire, des cheveux blonds ou roux ;
- la présence de nombreuses taches de rousseur ;
- un nombre élevé de grains de beauté (plus de 40) ;
- des grains de beauté larges, irréguliers ou atypiques ;
- des antécédents familiaux de cancer de la peau ;
- des antécédents de coups de soleil, notamment durant l'enfance ;
- une activité professionnelle ou des loisirs entraînant une exposition régulière au soleil.

On distingue principalement deux types de tumeurs cutanées : les carcinomes et les mélanomes.

Les carcinomes sont les plus fréquents, tandis que les mélanomes sont les plus graves. Toutefois, lorsqu'ils sont détectés à un stade précoce, ces deux types de cancers peuvent, dans la majorité des cas, être traités efficacement.

Pour les repérer, il est essentiel d'examiner régulièrement l'ensemble de sa peau, sur tout le corps. Il peut être utile de se faire aider par un proche pour observer certaines zones difficiles d'accès, comme le dos.

Une attention particulière doit être portée aux zones souvent négligées : les oreilles, les ongles, la plante des pieds, les espaces entre les doigts, les organes génitaux ou encore le cuir chevelu.

L'apparition d'une nouvelle tache pigmentée ou toute modification d'un grain de beauté (forme, taille, couleur, relief) doit alerter.

Pour identifier ces changements, il est recommandé d'utiliser la règle « ABCDE » présentée ci-dessous.

La présence d'un ou plusieurs de ces signes ne signifie pas nécessairement qu'il s'agit d'un cancer de la peau. Toutefois, il est vivement conseillé de consulter un(e) dermatologue en cas de doute.

BÉNIN (PAS INQUIÉTANT)	MALIN (INQUIÉTANT)	
		Surveillez vos grains de beauté grâce à la règle ABCDE
		A comme Asymétrie Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.
		B comme Bords irréguliers Bords déchiquetés, mal délimités.
		C comme Couleur non homogène Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).
		D comme Diamètre Diamètre de plus de 6mm.
		E comme Évolution Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

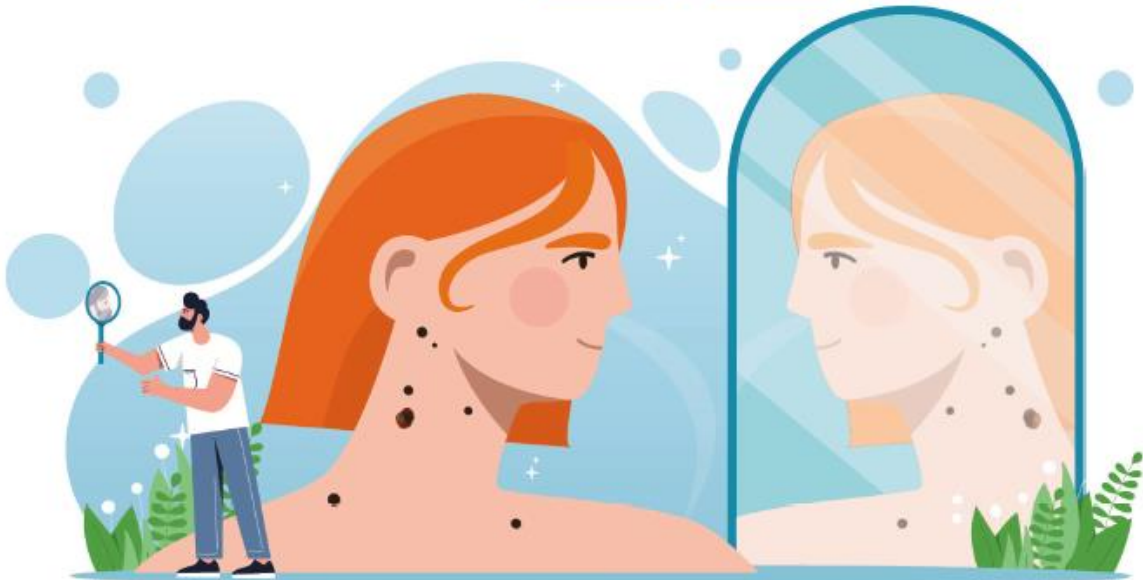
Consultez un médecin en cas de doute

Une nouvelle campagne de prévention a été créée : **Surveiller ma peau, Yes I CAN**

Elle vise à encourager la population à faire confiance à propres capacités à repérer des anomalies, puisque nous connaissons notre corps et voyons notre peau tous les jours.

SURVEILLER MA PEAU ?

YES I CAN !



Le dépistage annuel systématique des cancers de la peau n'est pas recommandé pour tous*, mais **j'examine régulièrement ma peau et si je repère...**

Tache, bouton, grain de beauté,

Changeant de taille, de forme ou de couleur

Anormal, différent des autres**

Nouveau, qui persiste 3 semaines ou plus

Alors, je consulte mon médecin traitant ou mon dermatologue.

Si le diagnostic de cancer de la peau est confirmé, **le traitement est assuré par le dermatologue.**

* Il est recommandé pour des populations particulières (hommes vieillissants) :



Liste des dermatologues sur Tahiti

Liste des dermatologues Tahiti



ICPF
Institut du Cancer de Polynésie Française

Contact ICPF : Tél. : 40 47 35 00 - adresse mail : depistage@icpf.pf

- **Dr Jean-Pierre BERNADAT**
Clinique Paofai Tél. : 40 46 18 43
- **Dr Feriel FENNIRA**
Paea - centre médical Tiapa - tél : 89 52 65 25
- **Dr Florence FOURQUET**
Papeete - Centre médical Prince Hinoï - Tél. : 40 85 33 08
- **Dr Vaianu LEROY**
Papeete- Immeuble Tisse - 315 Bd Pomare - Tél. : 87 27 00 22
- **Dr Julien LEVANG**
Paea - PK 23,7, Centre Commercial Totoe Beach - Tél. : 87 29 08 20
- **Dr Jean-Marc PICAULT (non conventionné)**
Papeete - 3^{ème} étage Immeuble Aorai - Tél : 40 57 27 00
- **Dr Solène RUIZ**
Papeete - Immeuble Tisse 315 Bd Pomare - Tél. : 87 27 00 22

Institut du Cancer de Polynésie Française

11 - 14 ans	25 - 64 ans	45 - 74 ans
Vaccination HPV 2 DOSES à 6 mois d'intervalle	Frottis TOUS LES 3 ANS PUIS TOUS LES 5 ANS	Mammographie TOUS LES 2 ANS +/- échographie si nécessaire

Informations : 40 47 35 00 - depistage@icpf.pf www.icpf.pf

AVANT DE SORTIR



Vêtements couvrants et légers si possible



Chapeau / casquette



lunette de soleil



crème solaire SPF 50+
30 min avant l'exposition



parasol

PENDANT L'ACTIVITÉ



Chercher l'ombre si possible



Remettre de la crème
toutes les 2h



Remettre de la crème
après chaque baignade

APRÈS



surveiller sa peau
apparition des grains de beauté
règles ABCDE



ICPF

Institut du Cancer de Polynésie Française

Tahiarua Onohi Mihinoa a Tati, dit Tiurai