

L'action «Bien se protéger face au soleil»

Une initiative lausannoise de sensibilisation au risque de mélanome montre la capacité des infirmières à mener un projet adapté à un public cible et intégré dans une grande campagne de prévention internationale.

Texte: Diana da Cruz Lopes

Bien que 91 pourcents des gens comprennent les dangers liés aux rayons ultraviolets (UV) du soleil, quarante pourcents d'entre eux ne se protègent pas de manière adéquate. De plus, la polémique sur les crèmes solaires de ces dernières années a laissé la population, et même les soignants, inquiets et confus face aux meilleures pratiques de protection solaire. Parler des risques de l'exposition au soleil est donc une nécessité. Les mesures de protection les plus efficaces restent écologiques, économiques et pratiques: l'ombre, les lunettes, les textiles et les chapeaux.

Bienfaits du soleil et risques

Le soleil est indispensable au maintien de notre santé. Il assure le bon fonctionnement de nos os, permet que la peau

synthétise de la vitamine D et contribue de surcroît à notre bien-être. Pour bénéficier de ces vertus, il est conseillé d'exposer chaque jour le visage, les avants bras et les mains à quelques minutes de soleil. La durée d'exposition aux ultraviolets sera plus importante pendant l'automne, l'hiver et le printemps mais reste dans tous les cas inférieure à la durée de temps nécessaire à l'apparition d'un coup de soleil. En effet, celui-ci indique toujours une exposition trop importante par rapport à la capacité de notre peau à se protéger.

Exposée excessivement aux UV, la peau développe des mécanismes de protection tels que la pigmentation (bronzage) et l'épaississement, puis des signes de souffrance comme une perte d'élasticité, un dessèchement, des rides, etc.

Lorsque l'agression subie par la peau est trop importante et répétée, sa capacité à réparer les dégâts mutagènes sur l'ADN est dépassée et un cancer de la peau peut alors se développer.

Selon l'OMS, 90 pourcents du nombre mondial des mélanomes et autres cancers cutanés sont imputables à l'exposition au rayonnement UV. Ils peuvent se développer après des décennies car les agressions subies (les coups de soleil majoritairement) vont rester gravées dans la mémoire de notre peau. Le plus dangereux des cancers de la peau est le mélanome, car il est capable de former des métastases très précocement, contrairement aux carcinomes basocellulaires et spinocellulaires.

Forte incidence du mélanome

Des campagnes de prévention sont menées depuis plusieurs années, notamment par la Ligue suisse contre le cancer. Elles ont permis une prise de conscience générale des risques liés à une surexposition aux UV. Malgré cela, le cancer de la peau type mélanome reste le cinquième cancer le plus fréquent en Suisse avec environ 2700 nouveaux cas chaque année.

Plusieurs facteurs contribuent à cette forte incidence du mélanome. D'une part, notre peau souvent claire et, d'autre part, les habitudes d'exposition au soleil qui ont changé au XXe siècle: vacances et loisirs dans des pays de fort ensoleillement ou en montagne, vêtements moins couvrants, valorisation du bronzage, vieillissement de la population avec des doses cumulées d'UV plus importantes. Ces changements dans



Les infirmières ont répondu aux questions des visiteurs.

notre mode de vie et dans l'environnement rendent la problématique de la prévention solaire essentielle et urgente.

Action infirmière de sensibilisation

Le projet «Bien se protéger face au soleil» est né au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), à Lausanne. L'équipe d'encadrement infirmier du service de dermatologie et vénéréologie a voulu associer une action d'information et de sensibilisation aux dépistages gratuits proposés pendant la semaine de l'euromélanoma, une campagne européenne visant la prise de conscience du grand public vis-à-vis des cancers de la peau (lire encadré, page 66). Un groupe de travail s'est constitué en 2018 pour réaliser ce projet.

Deux infirmières, soutenues par l'infirmière cheffe de service, ont pris en charge le projet. Elles ont organisé les séances du groupe de travail, et produit les documents écrits et audiovisuels en partenariat avec les autres intervenants. Pour ce faire, le médecin adjoint du service et membre de l'euromélanoma leur a transmis les lignes directrices définies au niveau européen pour qu'elles soient suivies par cette action. Il a aussi été le garant scientifique de l'activité et a participé activement à sa préparation.

La grande expérience de terrain et les solides connaissances de la responsable de la prévention au sein de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) ont également été un important atout. Tout comme la collaboration avec le service de communication du CHUV, qui a contribué à la définition de la stratégie de communication. Christophe Bertschi,

dessinateur renommé



Important: de bonnes lunettes de soleil.

de bande dessinée lausannois, a réalisé la mascotte qui représente les quatre mesures de prévention solaire préconisées (ombre, lunettes, textiles et crème solaire).

Une vidéo et un stand

Un communiqué a été rédigé pour annoncer l'activité sur différents canaux de communications internes et externes au CHUV. Une vidéo avec «3 questions à...» a été réalisée et diffusée sur les réseaux sociaux, recevant un très bon accueil avec 2400 vues sur Facebook et 3385 sur LinkedIn. De plus, un stand d'information adressé aux employés, aux patients et aux visiteurs, animé par les infirmières du service de dermatologie et vénéréologie du CHUV



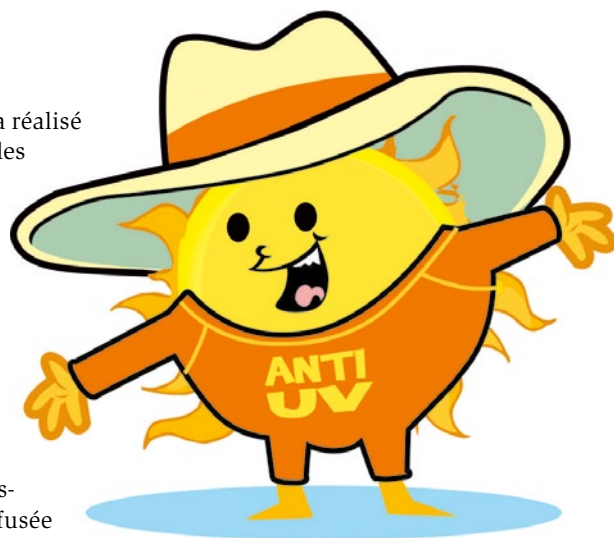
Le mélanome est le cinquième cancer le plus fréquent en Suisse avec 2700 nouveaux cas chaque année.



en partenariat avec la LVC a été mis en place les 10 et 13 mai 2019 au sein du bâtiment principal du CHUV, dans un emplacement avec un passage important de professionnels mais aussi de patients et de visiteurs.

Une réponse adéquate à chacun

Les animateurs du stand avaient, certes, collaboré ensemble depuis plusieurs mois, mais il restait indispensable qu'ils aient un message commun et clair. Une fiche avec le contenu scientifique et les points essentiels à transmettre a été élaborée et validée au sein du groupe de travail. Pendant l'action, les infirmières du CHUV portaient leurs habits de travail et les intervenants de la LVC étaient habillés avec leurs couleurs. La complémentarité des intervenants a permis d'apporter une réponse adéquate à chaque visiteur, que sa question soit liée à un soin de plaie par les infirmières de dermatologie ou à un soutien psychosocial par la LVC.



Les chapeaux à large bord sont conseillés.

Sur le stand, une vidéo tournée dans le cadre du projet présentait les recommandations les plus importantes en matière de protection solaire et était diffusée sur un écran en arrière-plan. Les exemples de textiles, lunettes de soleil et autres chapeaux exposés ont permis de démontrer directement au public pourquoi un matériel était plus efficace qu'un autre pour bloquer les UV. Les interventions les plus simples (communication directe, démonstration avec des textiles) ont été plus efficaces que celles plus élaborées comme la vidéo. Celle-ci s'est avérée peu adaptée à l'important flux de circulation. Par contre, elle pourrait être un outil de promotion de la santé très intéressant pour une salle d'attente équipée d'un écran. Des échantillons de crèmes solaires de trois marques différentes (selon la directive institutionnelle du CHUV) ont été distribués au public avec une brochure contenant des conseils sur la prévention solaire. Cette distribution incitait le public à s'arrêter sur le stand et permettait d'établir un premier contact pendant lequel on expliquait la place d'appoint de la crème et tous les autres moyens de protection existants.

La question des crèmes solaires

Un quizz de la LVC sur la prévention solaire a également été distribué sur le stand et a permis au public de tester ses connaissances. Les participants ayant répondu correctement avaient la possibilité de participer à un concours et de gagner par tirage au sort un t-shirt anti-UV, des lunettes de soleil ou un chapeau. Ils ont répondu en général correctement, sauf à la question «Les crèmes solaires protègent-elles efficacement contre le risque de cancer de la peau?».

En effet, une partie du public a répondu par l'affirmative alors que notre message est que les crèmes solaires ont une fonction d'appoint et qu'elles ne

‘
Les problématiques liées à la protection des enfants ont suscité le plus de questions.
,

confèrent pas une protection efficace à elles seules. Ce quizz est un instrument ludique que les gens ont pu emporter et réutiliser comme un support de discussion avec leur entourage.

Les problématiques qui ont suscité le plus de questions étaient pour la plupart liées à la protection des enfants (Comment bien choisir les textiles et les chapeaux? Les habits anti-UV sont-ils efficaces? Quelle est la meilleure crème solaire?) et à la dangerosité ou l'efficacité des crèmes solaires (Quel indice de protection ou type de crème choisir? Quelle quantité appliquer et quand?). Des patients ayant eu un cancer de la peau sont venus spontanément parler de leur expérience et de leurs besoins. En effet, passé le premier temps du diagnostic et de la rapide intervention chirurgicale pendant laquelle le patient se sent en état de choc, apparaît alors une deuxième période avec beaucoup

de questions et d'inquiétudes. Les patients venus partager leur expérience sur le stand ont dit qu'ils auraient apprécié avoir une infirmière spécialisée de référence à qui s'adresser pour surmonter cette période difficile.

Durant les deux jours de l'action, chaque intervenant a documenté sur un tableau à des fins d'analyse le nombre de personnes avec qui il avait été en contact. Cela a permis de mettre en évidence que plus de 500 personnes ont visité le stand, la majorité travaillant au CHUV, l'autre partie étant constituée par des patients, des membres de leur famille et des visiteurs. Cette information a permis de savoir combien de personnes ont été directement touchées par cette action et favorisera des ajustements organisationnels pour les éditions à venir.

Une conférence et des roll-ups

Une séance de bilan a eu lieu quelques semaines après l'action et a permis de définir les points à améliorer. Pour répondre à un manque de visibilité du thème du stand, nous avons réalisé des roll-up en associant les images, créées par le dessinateur Christophe Bertschi, à de brèves informations sur les mesures de protection solaire.

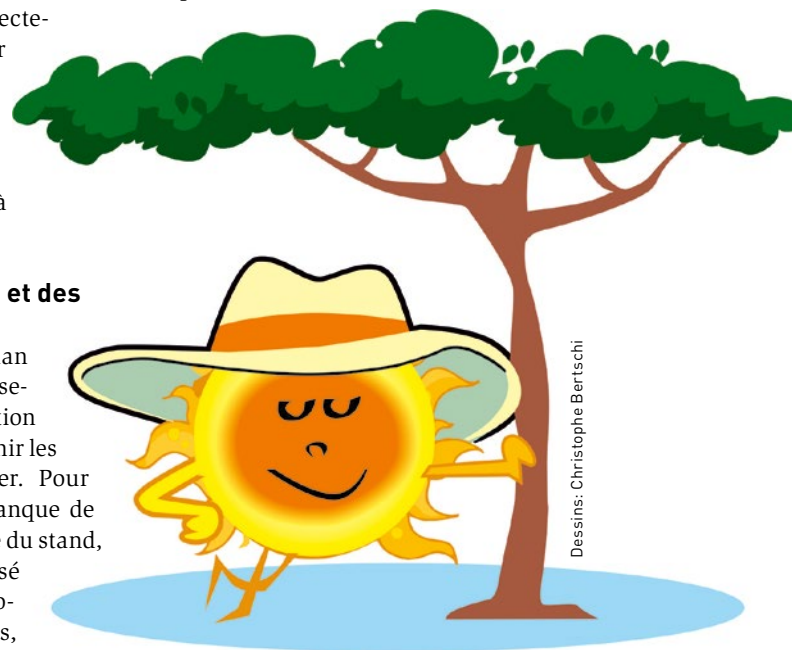
Suite aux nombreux patients qui sont venus nous raconter leur expérience de cancer de la peau, nous avons décidé d'organiser une conférence pour leur permettre de partager leur vécu avec un public intéressé. Celle-ci est prévue dans le cadre de la prochaine action «Bien se protéger face au soleil» qui devrait avoir lieu les 11 et 12 mai 2020 dans le bâtiment du CHUV.

La collaboration interprofessionnelle dans la préparation et la réalisation de l'action «Bien se protéger face au soleil» a permis de garantir sa

L'euromélanoma

L'euromélanoma regroupe des dermatologues de plusieurs pays européens qui ont l'objectif commun de promouvoir et partager les savoirs sur la prévention, le diagnostic et le traitement des cancers de la peau.

Tous les ans, pendant la semaine de l'euromélanoma, des dépistages gratuits de la peau sont proposés à la population. Cette action se réalise en simultané dans près de 33 pays au mois de mai et a l'avantage de faire parler de la prévention solaire lorsque les premiers rayons de soleil intenses apparaissent.



Dessins: Christophe Bertschi

Se tenir à l'ombre, la meilleure protection.

validité scientifique tout en restant ancré sur la mission infirmière de promotion de la santé. Elle a permis également de mettre en lumière la capacité du corps infirmier à créer et mener un projet structuré et clair qui s'adapte à un public cible tout en s'intégrant dans une campagne d'envergure internationale. L'intérêt du public par rapport à la prévention solaire montre que des questionnements persistent sur la meilleure application des mesures de prévention, ce qui rend cette action pertinente, nécessaire et motive à la reconduire cette année.

L'auteure

Diana da Cruz Lopes est infirmière en dermatologie et photothérapie au CHUV, à Lausanne. diana.da-cruz@chuv.ch



La crème solaire, un appoint, pas une solution globale.