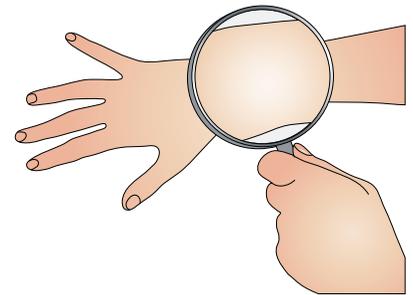


Se protéger du soleil

Ce que vous devez savoir pour conserver une peau saine après une transplantation d'organe



Saviez-vous que vos risques de développer un cancer de la peau sont plus élevés quand vous avez eu une transplantation d'organe ? Heureusement, vous pouvez éviter cela en apportant de petits changements dans votre routine quotidienne dès maintenant et rester ainsi en bonne santé. Vous observerez une différence énorme pour votre santé à long terme ! Apprenez-en plus et commencez dès aujourd'hui !

Les auteurs de ce livret sont :

Nermin Diab

Omid Niaki, MD

Fatemah Jafarian, MD, Département de dermatologie pédiatrique, Université McGill

Il a été mis à jour par :

Denise Sassivelle, MD, Département de dermatologie, Université McGill

Khue Nguyen, MD, Département de dermatologie, Université McGill

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

Nous remercions aussi le Comité de l'Éducation des patients du CUSM pour sa participation à ce projet au niveau de la traduction et de l'édition.

Ce matériel d'éducation des patients a été financé en partie par Coolibar grâce à une subvention sans restriction à caractère éducatif.

© Droit d'auteur le 14 décembre 2015, Centre universitaire de santé McGill.
Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de
patienteducation@muhc.mcgill.ca.



Important: VEUILLEZ LIRE

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Office d'éducation des patients
Patient Education Office



Ce matériel est aussi disponible sur le site de
l'Office d'éducation des patients du CUSM
www.educationdespatientscusc.ca

Se protéger du soleil après une transplantation d'organe : pourquoi est-ce si important ?

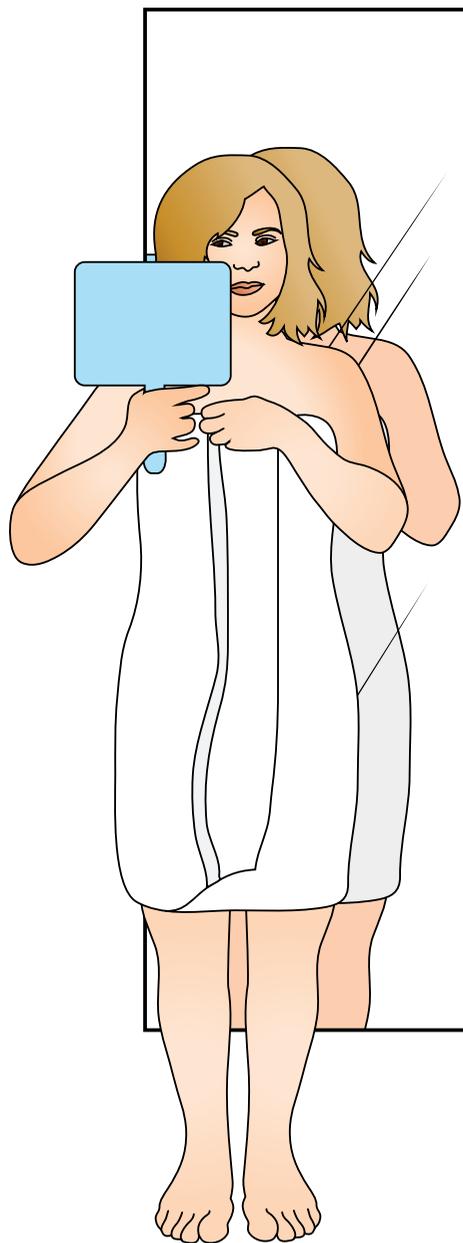
Félicitations pour votre transplantation ! Ce changement signifie une nouvelle vie pour vous et nous en sommes très heureux !

Vous prenez maintenant de puissants médicaments pour assurer le bon fonctionnement et la bonne santé de votre nouvel organe. Ces médicaments, appelés des immunosuppresseurs, empêchent votre corps de rejeter votre organe.

Cependant, ils vous rendent aussi plus sensibles aux effets nocifs du soleil. En effet, ils empêchent votre système naturel de défense de lutter contre les dommages cutanés causés par les rayons du soleil. Cela signifie que votre peau réagit plus vite lorsqu'elle est exposée au soleil, et ces réactions peuvent conduire à un cancer de la peau.

Autrement dit, les risques de développer un cancer de la peau sont plus élevés quand vous avez eu une transplantation d'organe par rapport à une personne qui ne prend pas ce genre de médicaments.

Mais il y a de bonnes nouvelles ! Vous pouvez changer cela ! En adoptant quelques nouvelles habitudes et en les intégrant dans votre routine quotidienne, vous pouvez prévenir le cancer de la peau et rester en bonne santé.

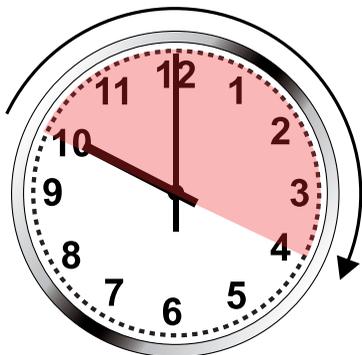


Que dois-je faire ?

Apportez quelques changements-clés dans votre journée peut jouer un rôle important dans la prévention des cancers de la peau. Voici quelques conseils et stratégies pour vous protéger contre les effets nocifs du soleil :

Planifiez

- Entre 10 h et 16 h, limitez le temps passé à l'extérieur. Organisez votre emploi du temps pour que la plupart de vos activités de plein air se déroulent en dehors de cette période. Cela est valable toute l'année : l'été, l'automne, l'hiver et printemps.

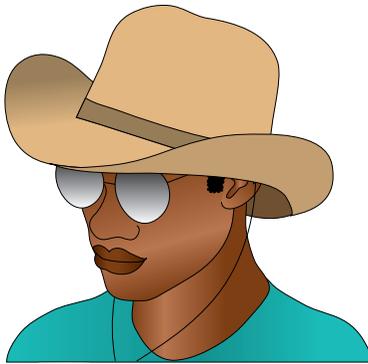


- Évitez l'exposition directe au soleil autant que possible. En vacances ou lors d'un pique-nique en plein air, asseyez-vous toujours à l'ombre.

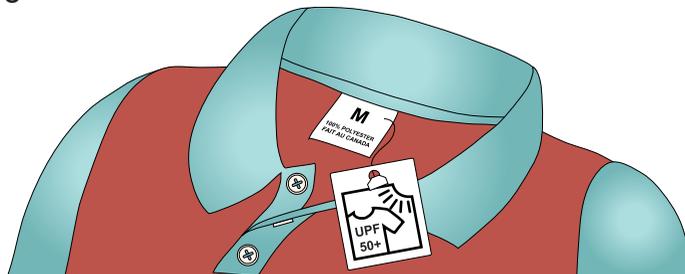


Couvrez-vous

- Lorsque vous êtes à l'extérieur, portez des vêtements qui recouvrent votre corps le plus possible. Portez un chapeau avec un large bord et des lunettes de soleil pendant les journées ensoleillées. Portez des chemises à manches longues ou des pantalons et utilisez un parapluie pour vous protéger du soleil.
- Portez des vêtements denses et serrés qui ne sont pas trop ajustés. Les vêtements tissés serrés ont moins d'espace entre les fils, ce qui empêche les rayons nocifs du soleil d'atteindre votre peau. Évitez les vêtements fins.
- Portez des vêtements en polyester. Cette matière est parfaite pour repousser les rayons nocifs de soleil.

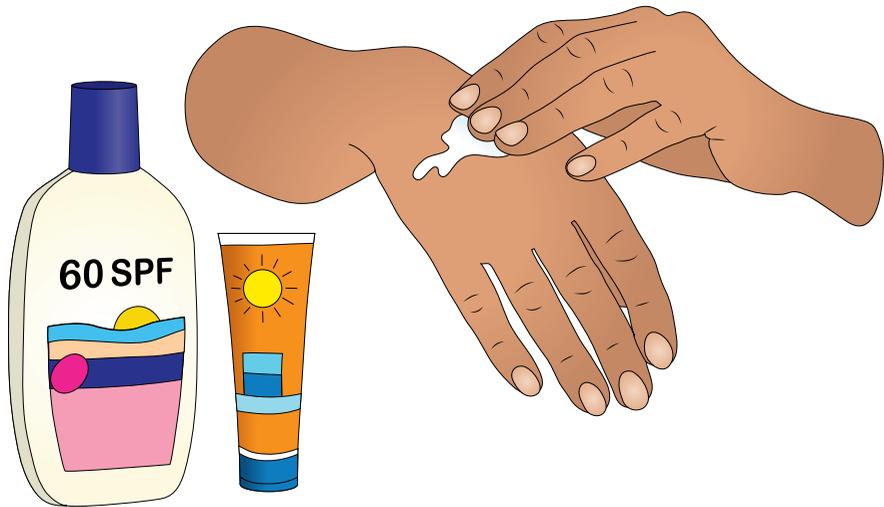


- Portez des vêtements anti-UV pour la protection solaire. Ces vêtements ont une protection intégrée contre le soleil et conviennent parfaitement pour les activités extérieures (par exemple pour un jogging, une partie de golf, ou du ski). Vous pouvez acheter ces vêtements dans les magasins de vêtements de sport ou en ligne.



Appliquez un écran solaire

- Mettez un écran solaire avec un FPS (facteur de protection solaire) d'au moins 60. Appliquez-le chaque fois que vous allez à l'extérieur pendant la journée (surtout entre 10 h et 16 h).
- Appliquez un écran solaire 15 à 30 minutes avant de sortir pour que votre peau ait le temps de bien l'absorber.
- Remettez de l'écran solaire toutes les 2 heures et si vous vous êtes mouillé ou si avez beaucoup transpiré. Utilisez un écran solaire résistant à l'eau si vous allez nager.
- Gardez toujours de la crème solaire avec vous ou dans votre voiture.
- Appliquez des quantités généreuses d'écran solaire. Mettez une couche épaisse d'écran solaire qui recouvre bien toute la surface de la peau exposée.



Saviez-vous qu'... une fine couche d'écran solaire ne protège qu'à 50 % de son indice de protection. Alors, n'économisez pas sur la quantité !

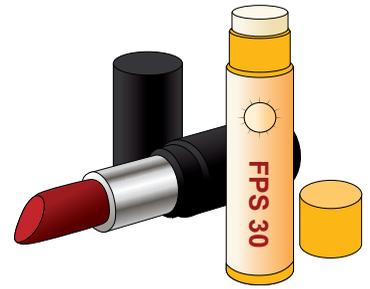
- Appliquez votre écran solaire sur toutes les surfaces exposées de votre corps, en particulier sur le visage, les oreilles, derrière les oreilles, le nez, le cuir chevelu (si vous avez peu ou pas de cheveux), le cou, la face externe des mains, les bras et les jambes. Ces endroits sont les plus exposés au soleil.



Saviez-vous que... la lumière du soleil a aussi des effets nocifs les journées nuageuses ou enneigées. Appliquez un écran solaire tout au long de l'année, quelles que soient la température ou la météo.

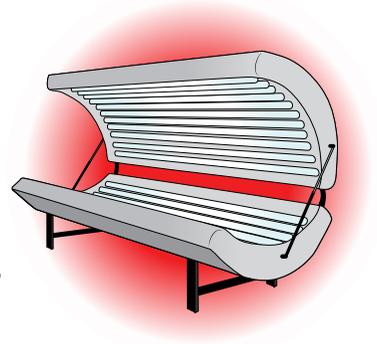
Protégez vos lèvres

Mettez un baume à lèvres avec protection solaire pour protéger vos lèvres en permanence. Les femmes peuvent appliquer leur rouge à lèvres préféré sur le baume à lèvres avec protection solaire. Il restera tout aussi efficace.



Ne bronzez pas (aussi bien à l'extérieur que dans les salons de bronzage)

Évitez le bronzage. N'utilisez pas d'huiles de bronzage, ni les cabines de bronzage. Ils rendent le soleil ou les rayons ultraviolets encore plus nocifs !



Examinez régulièrement votre peau

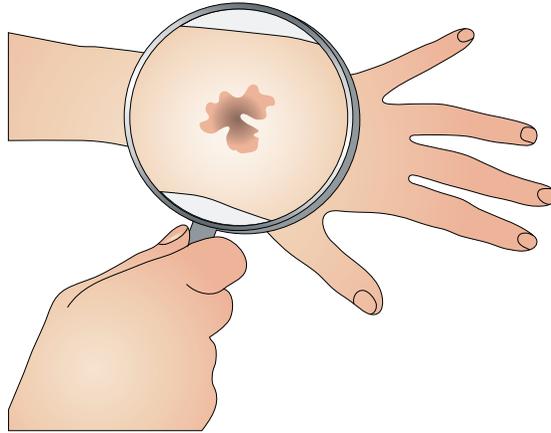
Surveillez attentivement toute modification de la peau après votre chirurgie. Demandez à un proche d'examiner les endroits que vous ne pouvez pas voir (par exemple, le dos et l'arrière de votre cou.) Si vous remarquez une modification bizarre ou soudaine de taille, de forme et de couleur, parlez-en à votre médecin de famille. Il pourrait vous référer à un dermatologue.



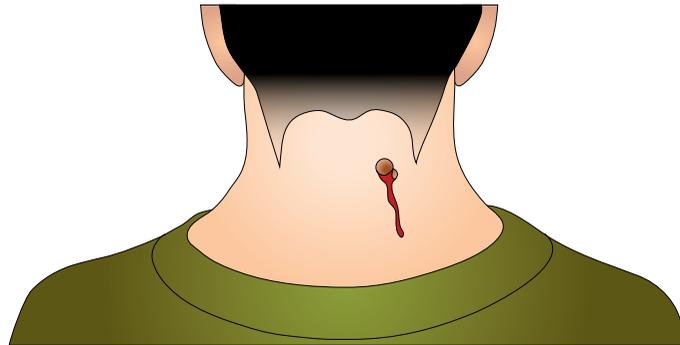
Vous voulez en savoir plus sur la façon d'effectuer un examen complet de la peau ? Consultez le site educationdespatientscsm.ca et recherchez : Auto-examen : comment détecter de possibles cancers de la peau.

Recherchez les signes suivants :

- des lésions cutanées qui changent d'aspect ou qui grossissent



- des saignements



- des lésions cutanées douloureuses



Foire aux questions (FAQ)

En nous basant sur notre expérience et sur les questions posées dans le passé par les patients transplantés, nous avons regroupé ci-dessous les questions les plus fréquemment posées. Les réponses ont été données par les experts et professionnels de la santé de notre équipe.

« Est-ce que c'est vrai que je n'endommage pas ma peau aussi tant que j'évite les coups de soleil pendant que je bronze ? »

Non, c'est faux. Les recherches ont démontré que même de courtes périodes d'exposition aux rayons du soleil, de temps en temps (même sans coup de soleil ou rougeurs), sont aussi dangereuses que d'avoir un coup de soleil. C'est pourquoi vous devez être très prudent !

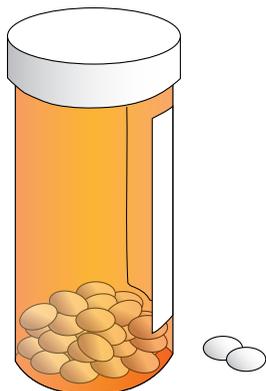
« Est-ce que cela signifie que je dois seulement faire attention en été ? »

Non, c'est faux. Peu importe la température ou le temps qu'il fait, la lumière du soleil est dangereuse tout au long de l'année. Il n'est pas nécessaire qu'il fasse chaud pour que des dommages à la peau se produisent. Le soleil peut être trompeur ; il est dangereux pour votre peau que vous soyez au bord de la piscine en été ou fassiez du ski en hiver.



« Pourquoi les personnes transplantées doivent-elles être encore plus prudentes ? »

Un patient qui a eu une transplantation prend des médicaments (des immunosuppresseurs) qui empêchent le système naturel de défense de lutter contre les dommages cutanés causés par les rayons du soleil. Cela provoque des réactions plus rapides de la peau qui peuvent conduire à un cancer de la peau. Pour cette raison, vos risques de développer un cancer de la peau sont plus élevés par rapport à une personne qui ne prend pas ce genre de médicaments.

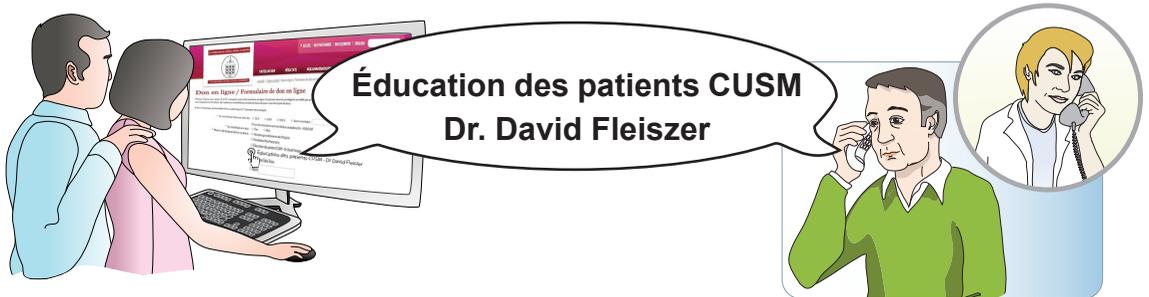


Aidez-nous à aider les autres

Aidez-nous à soutenir l'Office d'éducation des patients du CUSM. Votre don fera une grande différence. Il nous permettra de développer de nouveaux programmes et matériels d'information sur la santé afin d'offrir les meilleurs soins pour la vie.

Tout le matériel pour le patient est disponible gratuitement sur notre site internet pour les patients du CUSM et pour les patients et les familles partout.

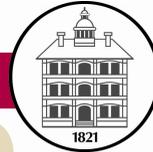
Faites un don à la Fondation de Hôpital général de Montréal :



En ligne : fondationhgm.com

Par téléphone : 514-934-8230

LA FONDATION DE L'HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL



THE MONTREAL GENERAL HOSPITAL FOUNDATION



En personne / Par courrier : 1650, avenue Cedar, bureau E6-129
Montréal QC, H3G 1A4

Merci de votre soutien!

L'Office d'éducation des patients du CUSM: educationdespatientscusm.ca