



# SAUVER SA PEAU

Du 10 au 16 juin 2024



**Semaine de prévention et de sensibilisation au dépistage ciblé des cancers de la peau**

**Organisée par le Syndicat National des Dermatologues-Vénérologues**



**SNP - Syndicat National des  
LES  
DERMATOS  
Dermatologues Vénérologues**

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

**LA VÉRITÉ SUR  
LES CANCERS DE  
LA PEAU :**

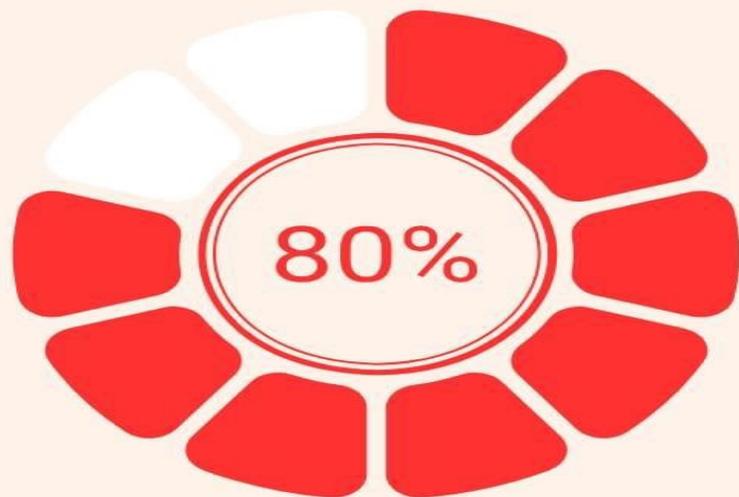


**> 100000 cas/ an**



C'est le nombre de cancers de la  
peau détectés chaque année.  
2x plus que les cancers des  
poumons !





VER  
PEAU

LUNETTES - CASQUETTES - TEXTILE - CRÈME SOLAIRE - DIAGNOSTIC

**C'est le pourcentage de cancers de la peau qui sont liés à une exposition excessive au soleil.**





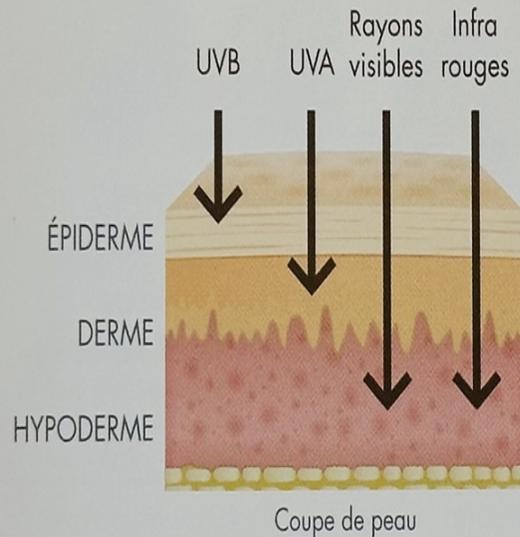
**90%**

**C'est le pourcentage de  
cancers de la peau qui sont  
guéris si détectés à temps !**

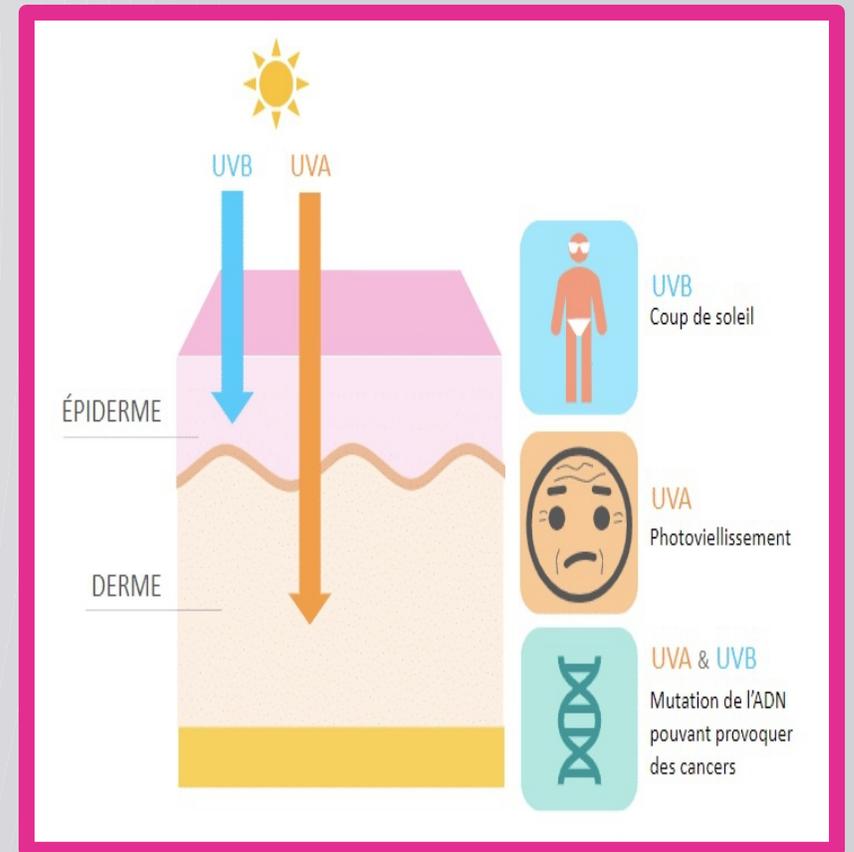


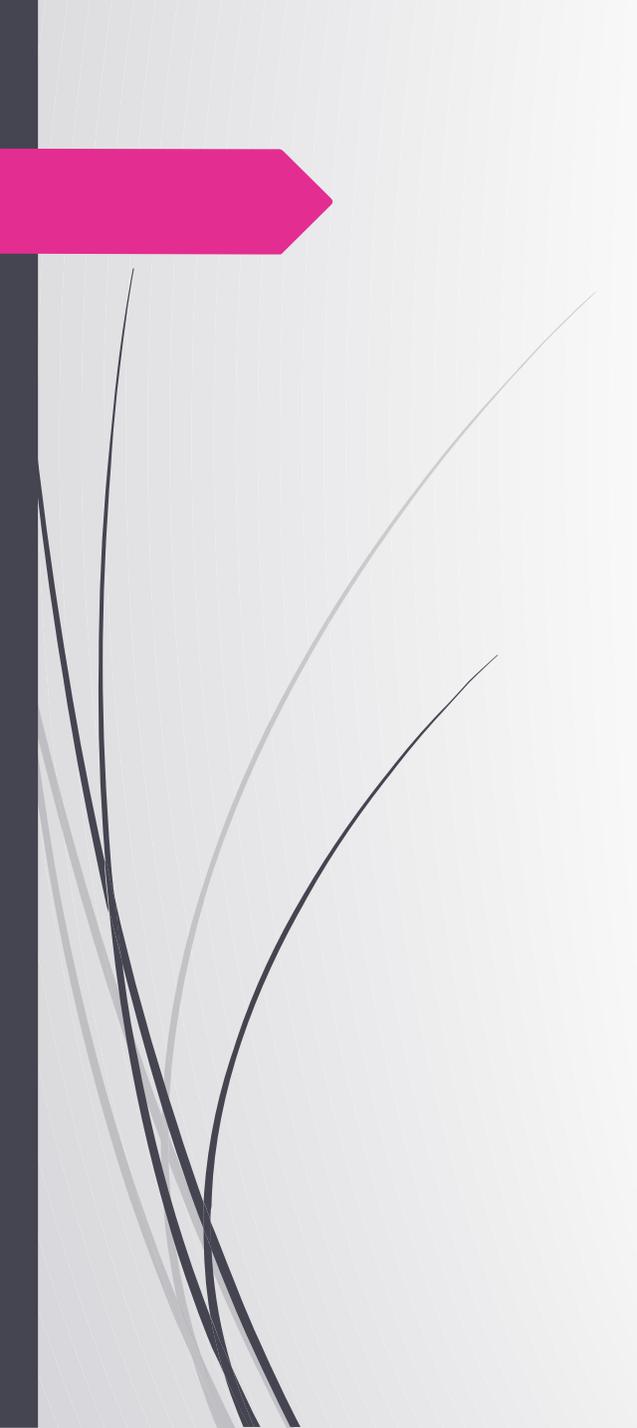
# L'EXPOSITION SOLAIRE

*Les différents rayonnements  
provenant du soleil*



- **Les UVA et UVB** sont invisibles. Ils provoquent les dommages cellulaires et le vieillissement cutané. Les UVB touchent les cellules de l'épiderme (couche superficielle de la peau), ils sont responsables des coups de soleil et provoquent des lésions d'ADN au cœur des cellules. Les UVA peuvent atteindre les couches les plus profondes du derme. Ils génèrent du stress oxydant par la formation de radicaux libres, molécules toxiques qui aggravent à leur tour les lésions de l'ADN.
- **Les rayons visibles** apportent de la lumière et génèrent aussi des radicaux libres.
- **Les rayons infrarouges** sont responsables de la chaleur et de la formation de radicaux libres.





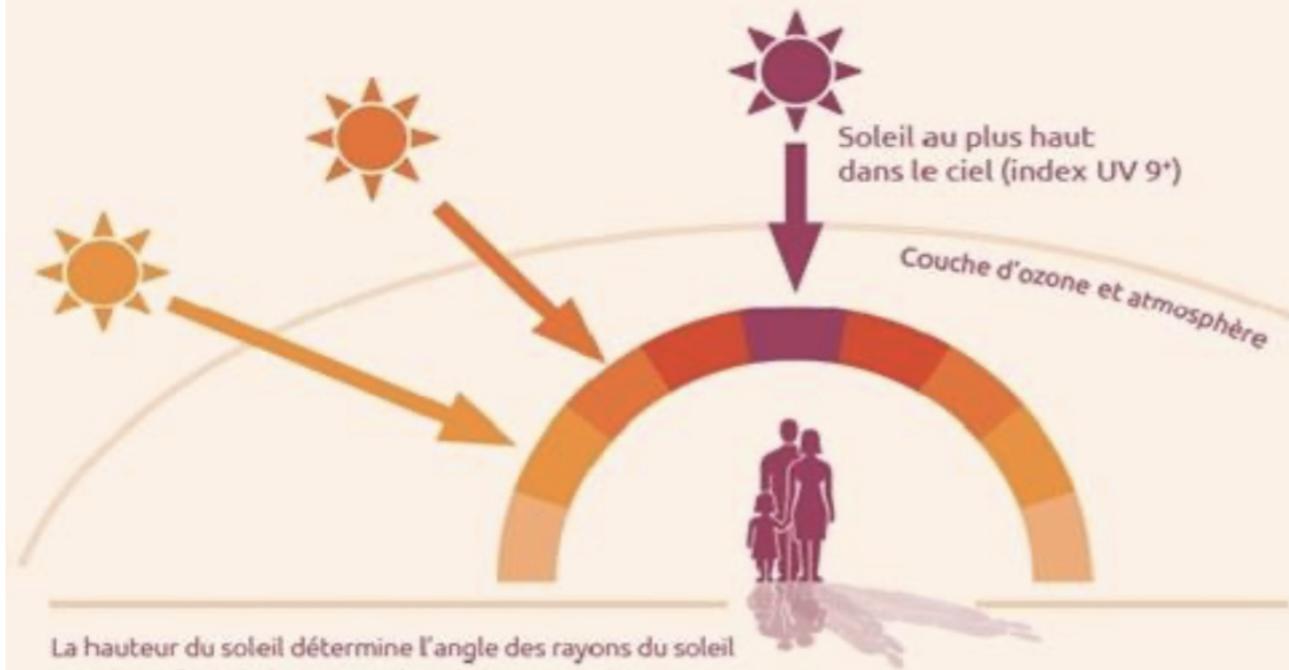
# L'index UV

L'index UV exprime l'intensité des UV et le risque qu'il représente pour la santé. Plus l'index est élevé, plus il faut se protéger.

L'index UV est élevé lorsque le soleil est haut dans le ciel. La couche d'ozone et l'ensemble de l'atmosphère jouent le rôle de bouclier protecteur contre les UV.

Ainsi, plus le soleil est haut dans le ciel (ombres courtes), plus le trajet des rayons dans l'atmosphère est court, plus l'index UV est fort. Inversement, lorsque le soleil est bas dans le ciel (ombres longues), plus les rayons UV traversent une épaisse couche d'atmosphère, plus l'index UV est faible.

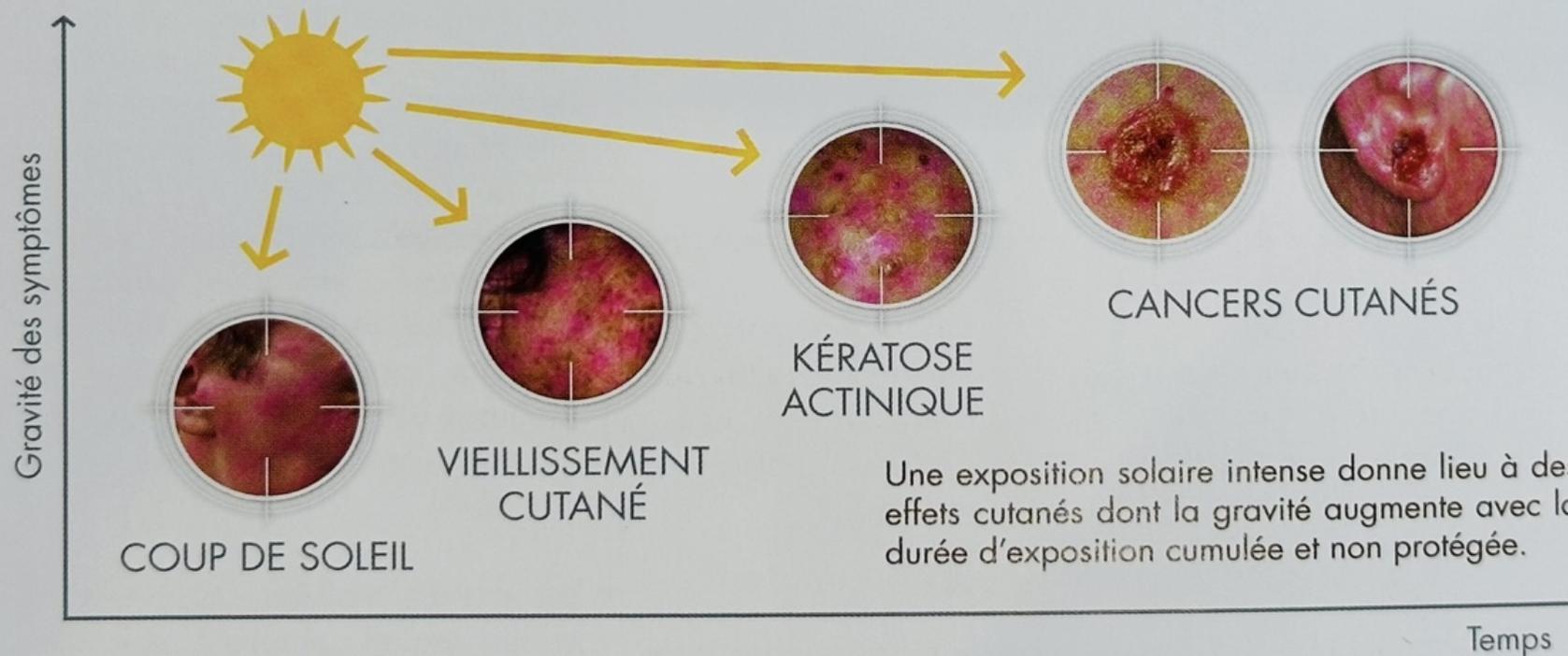
## L'INTENSITÉ DES UV



La hauteur du soleil détermine l'angle des rayons du soleil avec la surface de la terre et donc la longueur du trajet dans l'atmosphère effectuée par les rayons.

## 2 LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL

*Gravité d'une exposition solaire non protégée selon le délai d'apparition*



## COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil survient quelques heures après une exposition intense. Il s'agit généralement d'une brûlure du 1<sup>er</sup> degré. Chaque coup de soleil altère le capital solaire de manière irréversible.

- Peau rouge et sensible
- Dilatation des vaisseaux cutanés superficiels
- Démangeaisons éventuelles pendant quelques jours
- Légère pigmentation retardée (2 jours après l'exposition) et maximale au bout de 3 semaines

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Si des cloques apparaissent après un coup de soleil, il s'agit d'une brûlure du deuxième degré.

Les coups de soleil affaiblissent notre système immunitaire. Notre organisme se défend moins bien vis-à-vis des agents extérieurs et laisse place aux infections.



**brûlures solaires**

## VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Une forte exposition au soleil peut avoir des conséquences importantes et visibles au niveau de la peau.

- Apparition prématurée de rides
- Perte de fermeté
- Présence de taches qui bronzent moins bien ou prennent une couleur plus sombre que la peau naturelle

## *Le conseil du médecin*

*Évitez le bronzage artificiel par UV. Le rayonnement émis équivaut à une très forte intensité. Il ne prépare pas la peau au soleil et augmente les risques de photovieillissement et de cancers cutanés.*

# VIEILLISSEMENT CUTANE





## KÉRATOSE ACTINIQUE

- En Europe, ce sont **15 % des hommes et 6 % des femmes** qui sont touchés<sup>1,2</sup>.
- Ces lésions précancéreuses s'étendent largement pour former des **champs de cancérisation**. Bien que des kératoses actiniques soient bénignes, on considère qu'il s'agit du premier stade menant au **développement des cancers cutanés** tels que le carcinome épidermoïde.

Au départ, les lésions sont petites puis elles évoluent en plaques rugueuses et squameuses dont la couleur peut varier du rouge au brun.

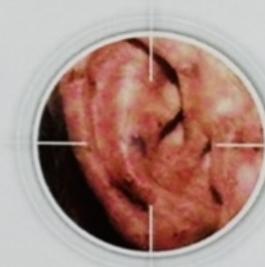
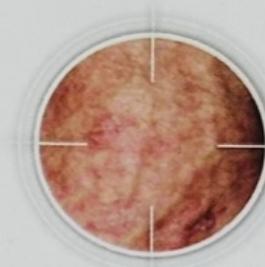
- Les traitements curatifs actuels sont la cryothérapie, la photothérapie dynamique et les traitements topiques.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus d'une personne sur deux est atteinte de kératose actinique après 70 ans.

Certaines études rapportent qu'environ 10 % des kératoses actiniques peuvent se transformer en carcinome épidermoïde<sup>3</sup>.

La photoprotection est un traitement préventif efficace contre l'apparition de nouvelles lésions ou l'aggravation de lésions existantes.



1. EDF guidelines on actinic keratoses 2015. Memon A.A. *et al.* Prevalence of solar damage and actinic keratosis in a Merseyside population. *Br J Dermatol.* 2000 Jun; 142(6): 1154-9. 2. Flohil S.C. *et al.* Prevalence of actinic keratosis and its risk factors in the general population: the Rotterdam Study. *J Invest Dermatol.* 2013 Aug; 133(8):1971-8. 3. [www.skincancer.org/international/la-keratose-actinique](http://www.skincancer.org/international/la-keratose-actinique).

**KERATOSES  
ACTINIQUES**





# Les différents types de cancers de la peau

## Epidémiologie des cancers cutanés

Le nombre de nouveaux cas de cancers de la peau a plus que triplé entre 1990 et 2023. Les carcinomes cutanés représentent 90 % des cancers cutanés diagnostiqués en France. Moins fréquents, les mélanomes sont les plus dangereux du fait de leur fort potentiel métastatique.

## CARCINOME BASOCELLULAIRE (CBC)

- Généralement causé par la combinaison des expositions cumulées et intenses aux UV et des expositions occasionnelles, le **carcinome basocellulaire** est le cancer cutané le plus fréquent. Il se développe à partir de cellules de la peau dans la couche la plus profonde de l'épiderme.

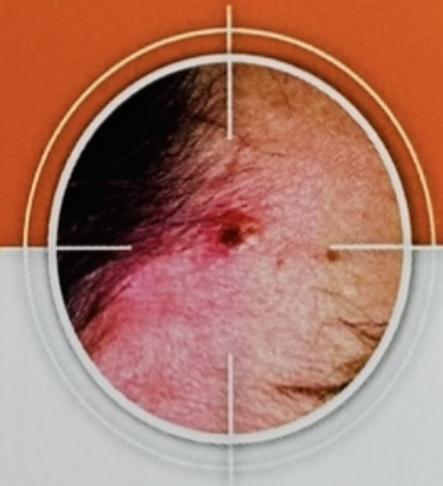
Il se présente sous la forme de nodules, de plaques, de plaies ou de grosseurs cutanées anormales, de couleur rouge ou rosé.

- Il peut entraîner un préjudice esthétique majeur si on le laisse grossir, mais il ne s'étend à d'autres organes et ne menace le pronostic vital que rarement.

1. [www.skincancer.org/international/la-keratose-actinique](http://www.skincancer.org/international/la-keratose-actinique).

### LE SAVIEZ-VOUS ?

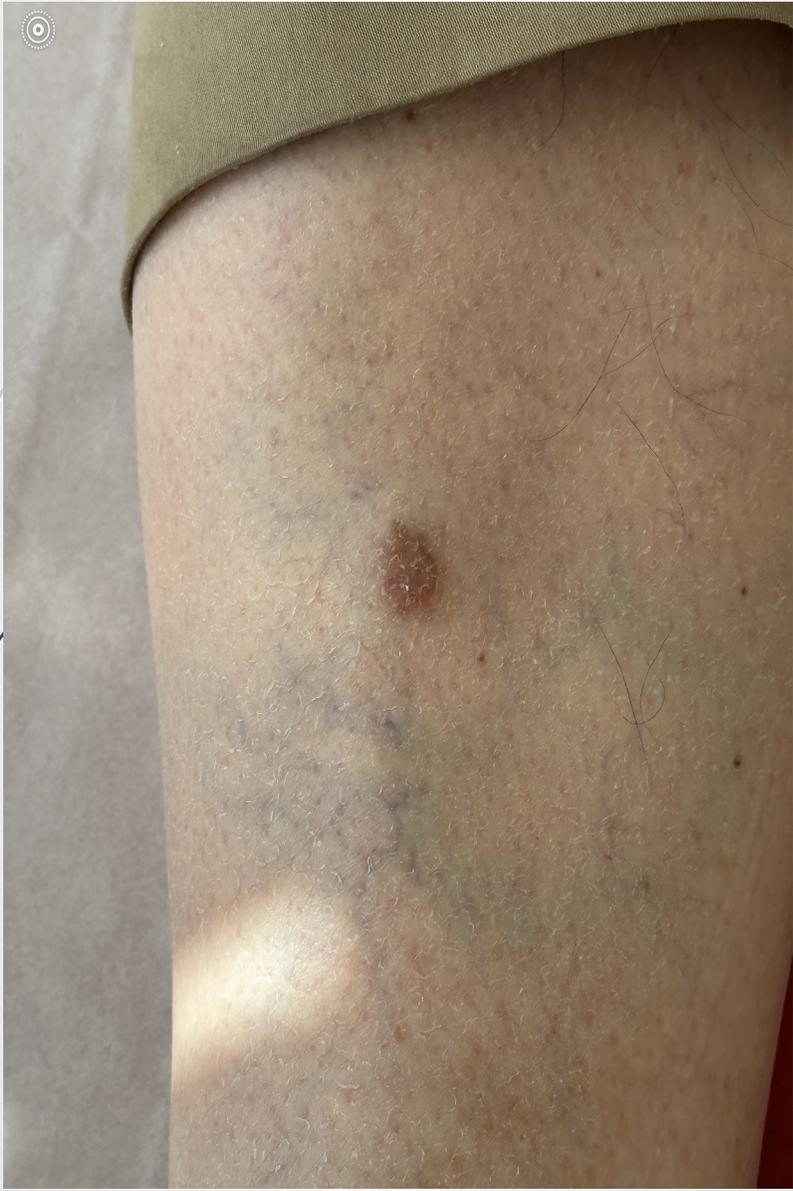
Le carcinome basocellulaire est le cancer cutané le plus fréquent. C'est même la forme de cancer la plus répandue dans le monde.





**Carcinomes  
basocellulaires**





## CARCINOME ÉPIDERMOÏDE (CE)

- Le **carcinome épidermoïde**, également appelé carcinome spinocellulaire, est le deuxième cancer cutané le plus répandu en Europe. Dans la plupart des cas, il s'agit d'une conséquence à une exposition chronique aux rayons du soleil.
  - Plaque rouge rugueuse avec bords irréguliers, persistante
  - Peut aussi prendre la forme d'une plaie ouverte arrondie aux bords relevés
- Dans 2 à 10 % des cas, il peut s'étendre à des organes internes et menacer le pronostic vital.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

40 à 60 % des carcinomes épidermoïdes proviennent de kératoses actiniques non traitées<sup>1</sup>.





**Carcinomes  
épidermoïdes**

# L'ESSENTIEL SUR LES MÉLANOMES

**Les mélanomes cutanés** représentent 10 % des cancers de la peau. Ils peuvent apparaître sur une peau saine (70 à 80 % des cas) ou résulter de la transformation maligne d'un nævus. On estime qu'environ 10 % de ces tumeurs correspondraient à des formes familiales.

Avec 17 922 nouveaux cas de mélanomes cutanés estimés en 2023 en France métropolitaine (9 109 hommes et 8 813 femmes) et 1 980 décès en 2018 (1 140 hommes et 840 femmes), ce cancer représente environ 4 % de l'ensemble des cancers incidents et 1,2 % des décès par cancer, tous sexes confondus. C'est l'un des cancers dont l'incidence comme la mortalité ont significativement augmenté depuis 40 ans.

Le mélanome cutané est de bon pronostic s'il est détecté assez tôt (indice de Breslow < 2 mm et pas de métastases), d'où l'importance du diagnostic précoce. Le traitement repose alors sur une exérèse chirurgicale. En revanche, un diagnostic tardif réduit considérablement les chances de guérison car ce cancer est à **fort potentiel métastatique** : il peut s'étendre rapidement aux relais ganglionnaires et à d'autres organes. Des traitements complémentaires (curage ganglionnaire, immunothérapie, radiothérapie, chimiothérapie, exérèse de métastases) peuvent alors être indiqués.





La survie dépend ainsi du stade au moment du diagnos selon le programme américain SEER, la survie relative à 5 ans est de 98 % au stade localisé, 62 % avec une extension locorégionale et 15 % au stade métastatique.

Les derniers chiffres disponibles pour la France estiment à 93 % le taux de survie nette standardisée à 5 ans des personnes diagnostiquées entre 2010 et 2015 : 91 % chez les hommes et 94 % chez les femmes.



**Mélanomes**





**Nous ne sommes pas tous égaux face aux rayons du soleil.**

**Découvrez les critères d'une peau fragile et identifiez les personnes à risque.**





**Vous avez la peau et les  
yeux clairs,  
les cheveux blonds ou roux  
et vous bronzez  
difficilement**





**Des membres de votre  
famille ont déjà eu  
un mélanome**





**Vous avez de nombreuses  
taches de rousseur**





**Vous avez reçu des coups  
de soleil sévères pendant  
l'enfance ou l'adolescence**





**Vous avez de nombreux  
grains de beautés (+de 40)**





**Vous êtes immunodéprimé**



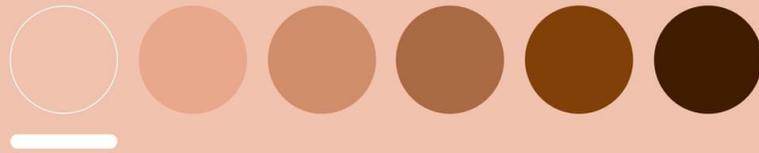


THÉMATIQUE



**CLASSIFICATION DE  
FITZPATRICK**



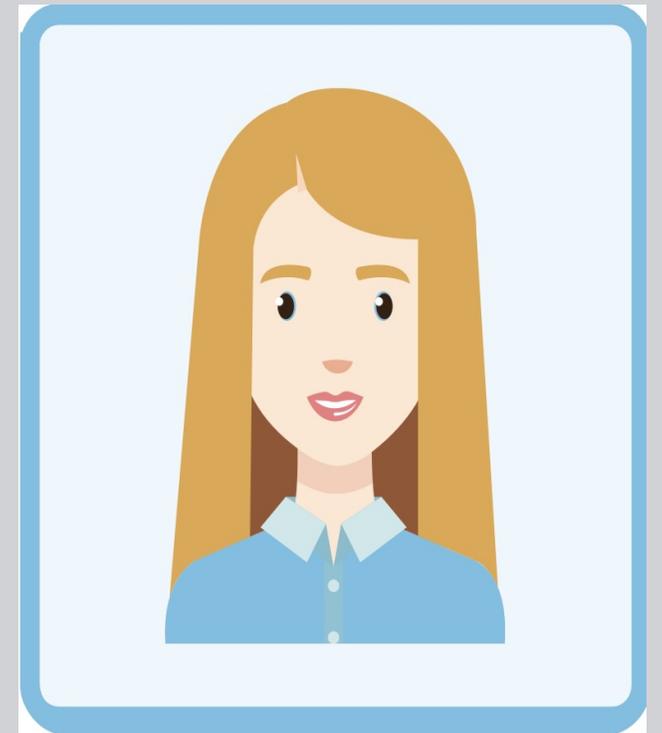


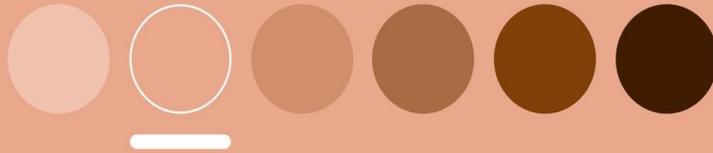
## Caractéristiques

- Peau très claire
- Cheveux roux ou blonds
- Yeux bleus/ verts
- Souvent des taches de rousseur

## Réaction au soleil

- Coups de soleil systématiques
- Ne bronze jamais, rougit toujours





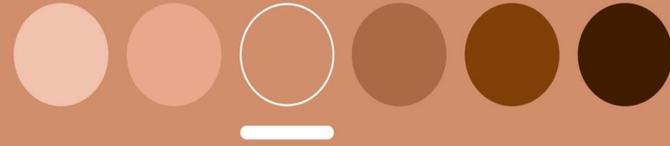
## Caractéristiques

- Peau claire
- Cheveux blonds-roux à châains
- Yeux clairs à bruns
- Parfois apparition de tâches de rousseurs au soleil

## Réaction au soleil

- Coups de soleil fréquents
- Bronze difficilement et très longtemps



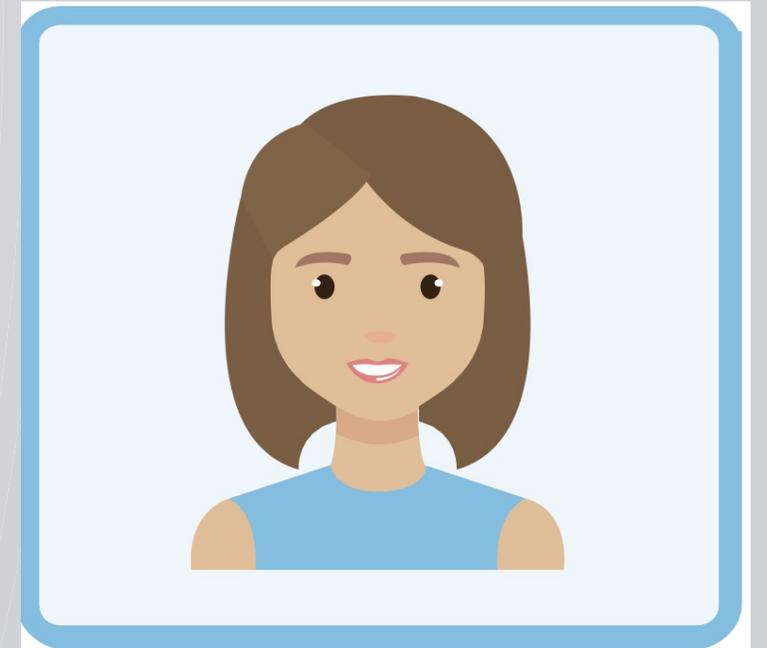


## Caractéristiques

- Peau intermédiaire
- Cheveux blonds-roux à châains

## Réaction au soleil

- Coups de soleil occasionnels
- Bronze progressivement





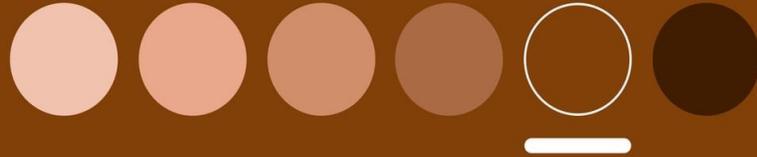
## Caractéristiques

- Peau mate
- Cheveux châains à bruns
- Yeux foncé

## Réaction au soleil

- Coups de soleil occasionnels
- Bronze bien



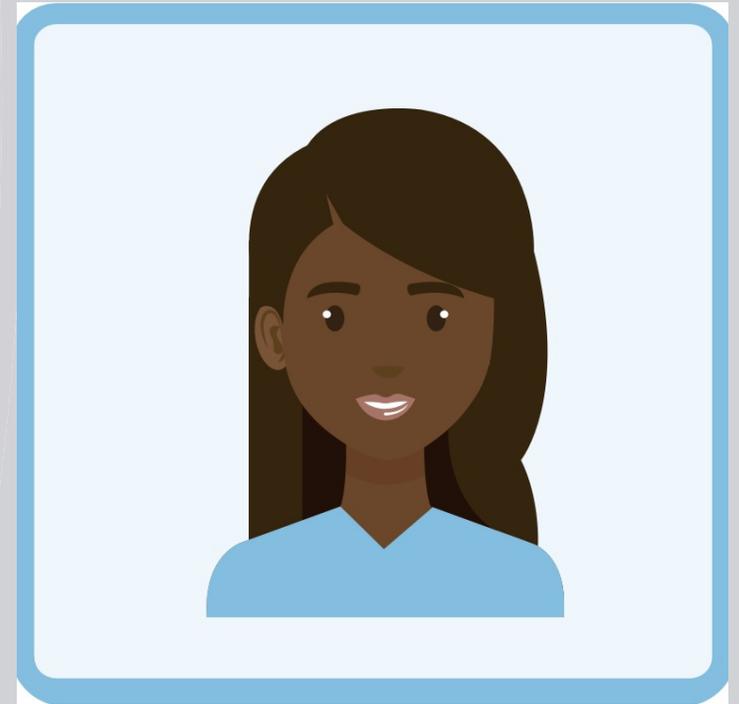


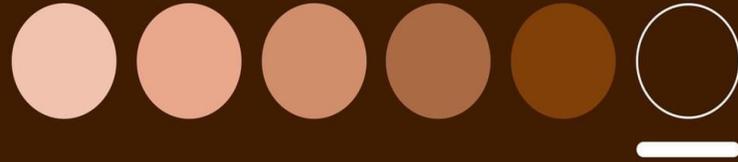
## Caractéristiques

- Peau brun foncé
- Cheveux noirs
- Yeux noirs

## Réaction au soleil

- Coups de soleil rares
- Bronze facilement



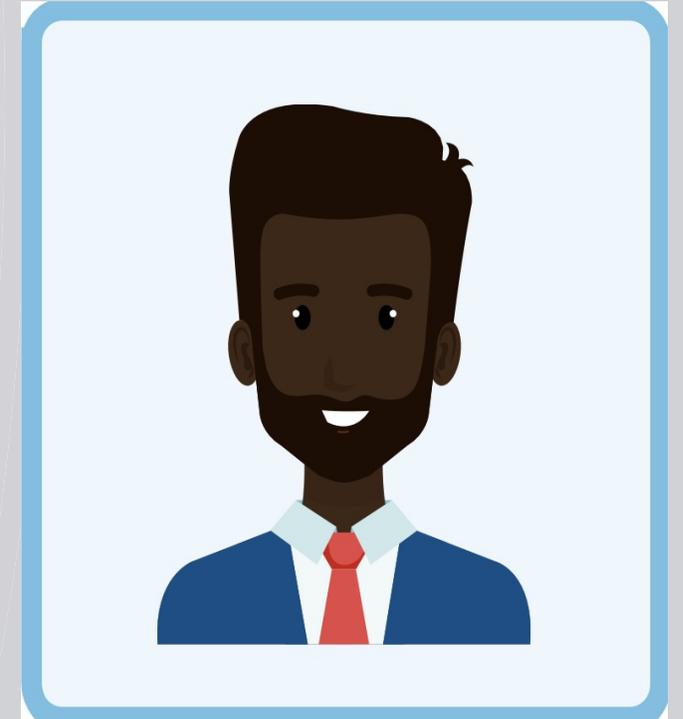


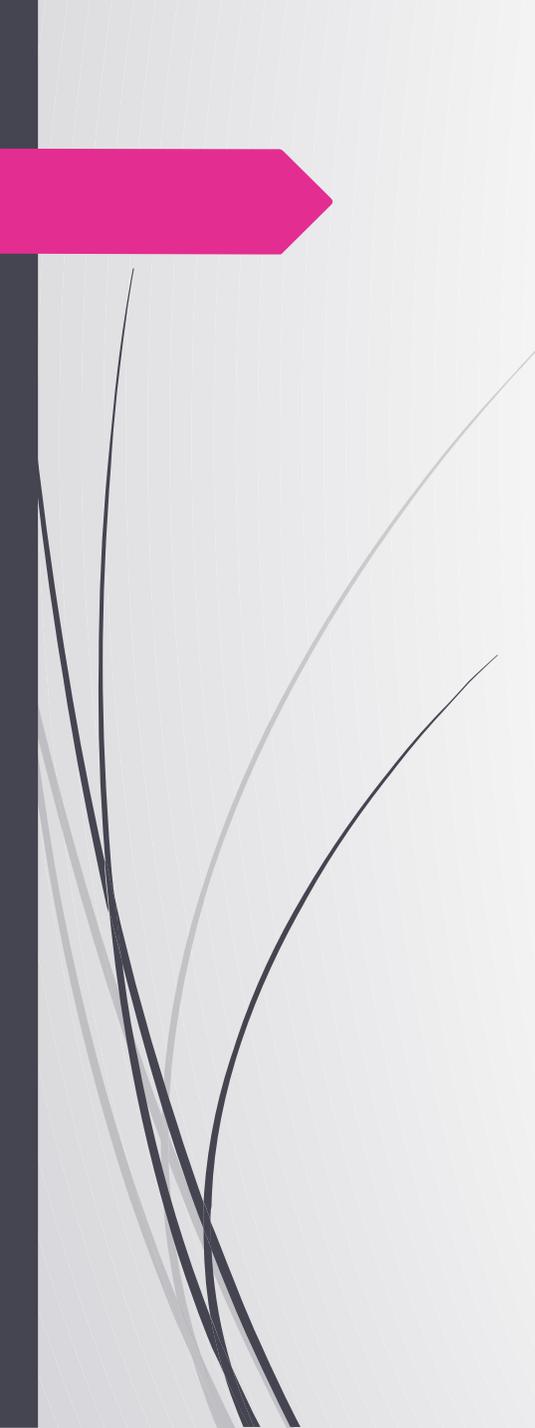
## Caractéristiques

- Peau noire
- Cheveux noirs
- Yeux noirs

## Réaction au soleil

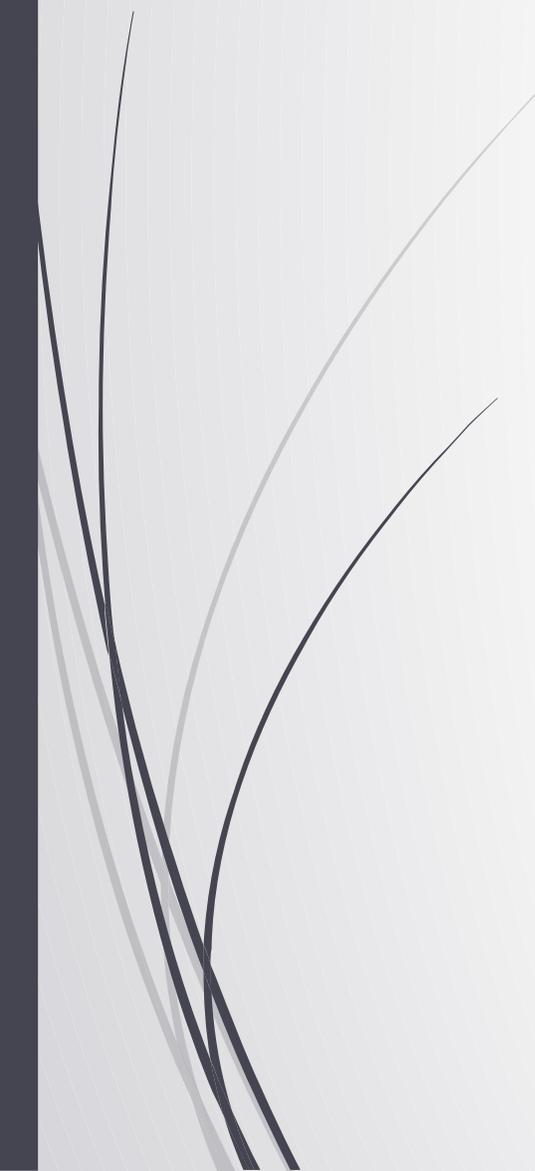
- Coups de soleil très exceptionnels mais concerné quand même





**Peu importe notre couleur de peau :  
si nous ne sommes pas tous égaux  
face au soleil, nous sommes tous  
concernés par les cancers de la peau.**





**UNE SEULE CHOSE À FAIRE :  
PROTÉGER SA PEAU DU  
SOLEIL**

**#SAUVERSAPEAU**



THÉMATIQUE



# LES ENFANTS

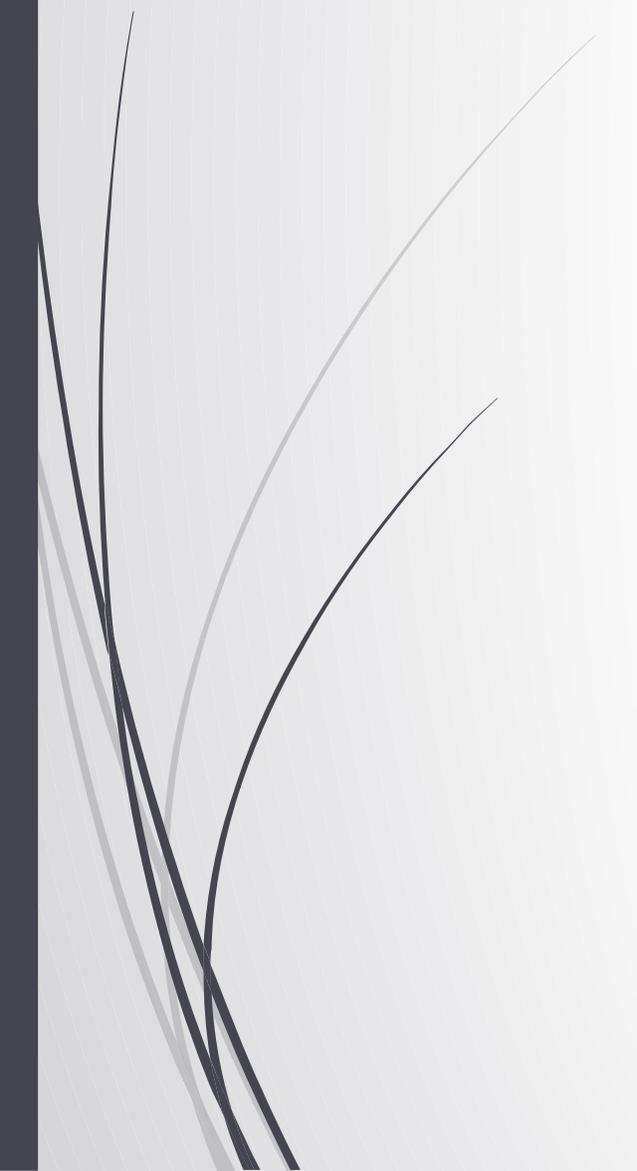
Avec leur peau sensible, il faut absolument les protéger des rayons UV !





Les enfants ayant eu  
plusieurs coups de soleil  
sévères avant 20 ans  
ont **80% de risque de  
plus de développer des  
cancers de la peau.**





**La peau des enfants est très sensible et doit être bien protégée :**



Avant 2 ans : pas d'exposition



Jusqu'à 15 ans : une attention particulière

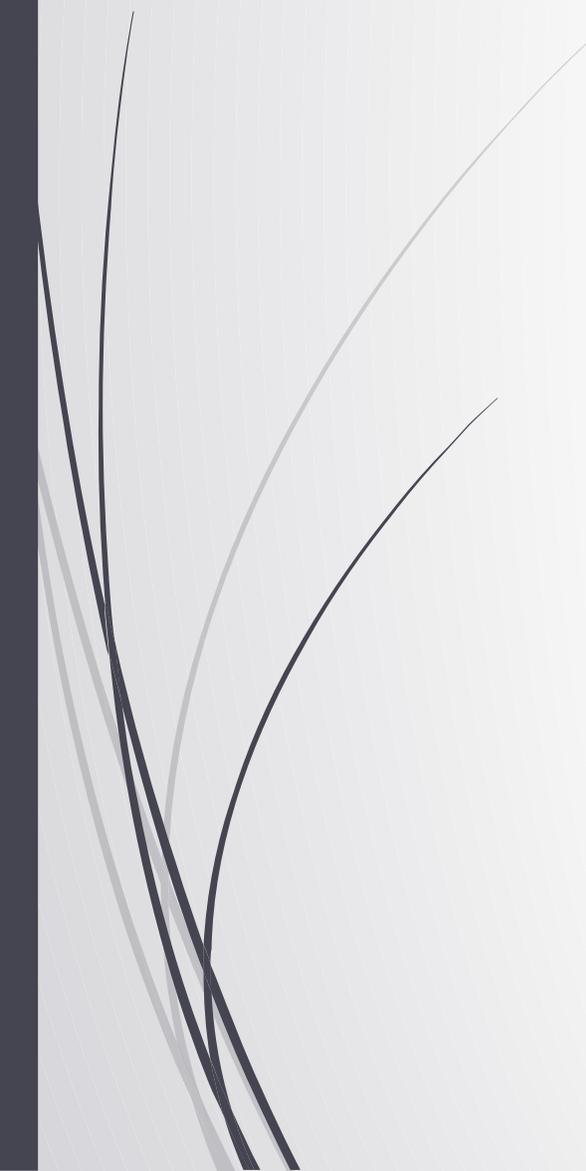




## Les recommandations des spécialistes :

-  Ne pas s'exposer entre 12h et 16h
-  Porter des vêtements (anti-UV si possible)
-  Porter un chapeau et des lunettes de soleil adaptées
-  Être à l'ombre autant que possible
-  Et mettre de la crème solaire sur les parties du corps exposées !





PROTÉGER LA PEAU DE SES  
ENFANTS AUJOURD'HUI,  
C'EST SAUVER LEUR  
PEAU DEMAIN !

**#SAUVERSAPEAU**

# Les travailleurs en extérieur



**Un risque accru de  
cancer de la peau**



Le cancer de la  
peau est reconnu  
comme maladie  
professionnelle  
dans certains pays



Sont concernés : tous les  
travailleurs extérieurs  
(ouvrier BTP, agriculteur,  
coach sportif, routier,  
policier etc...



Il est donc important de  
**se protéger** ainsi que ses  
collègues et son équipe  
en adoptant **les bons**  
**gestes**



- 
- Utilisez une crème solaire adaptée
  - Protégez vous avec des vêtements anti-UV, des lunettes de soleil et un chapeau
  - Evitez les heures d'exposition les plus fortes et organisez des rotations
  - Diminuez le rayonnement au niveau des vitres et fenêtres avec des filtres anti-UV ou des volets
  - Sensibiliser vos collaborateurs aux dangers des rayons UV



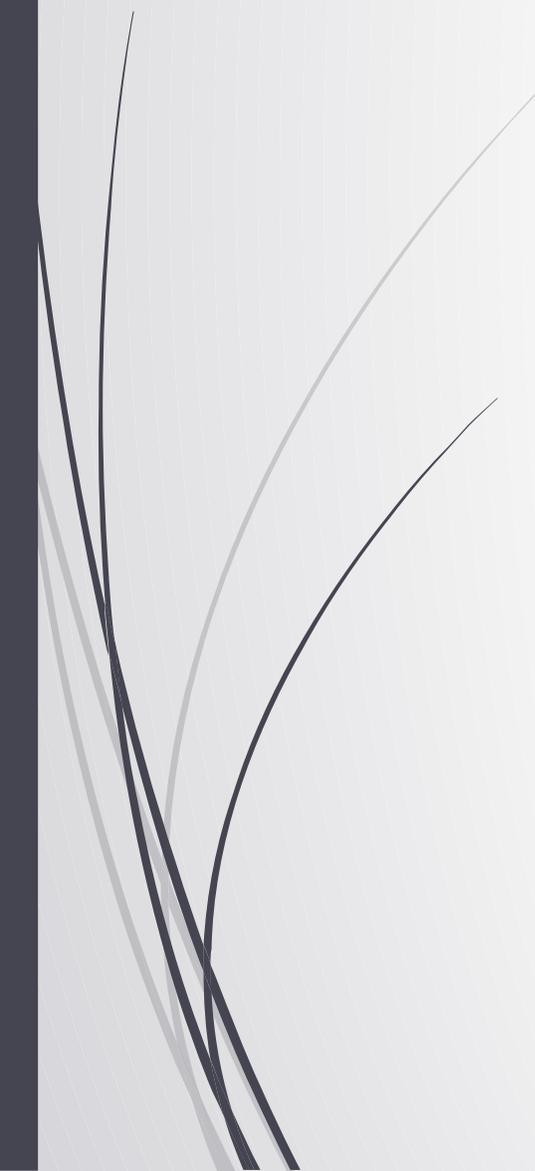
On dit que le travail c'est  
la santé, mais le mieux  
c'est de la garder alors  
**SAUVEZ VOTRE PEAU**





# Le chemin à suivre lors de la pratique de sport extérieur

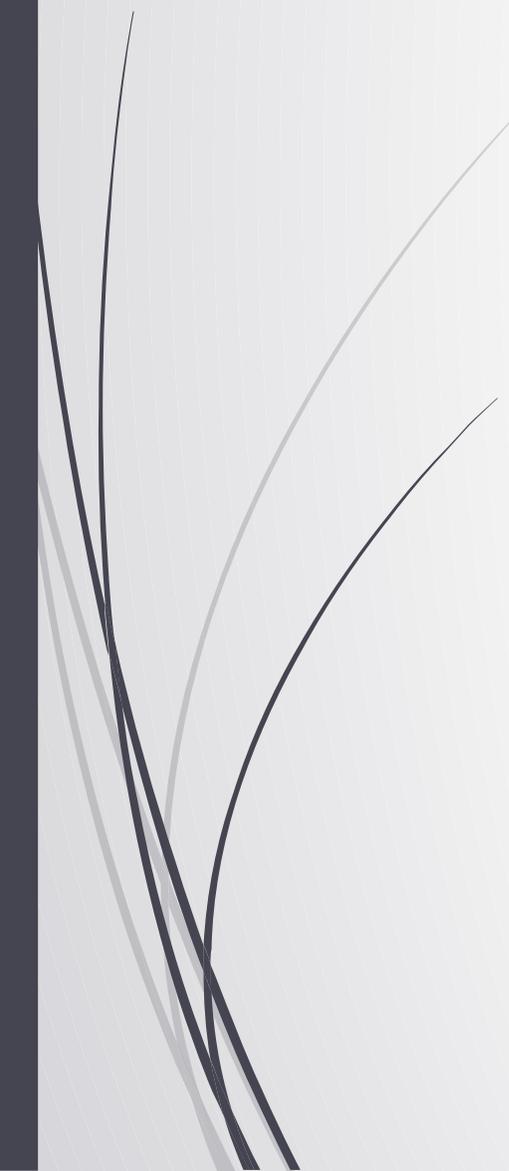




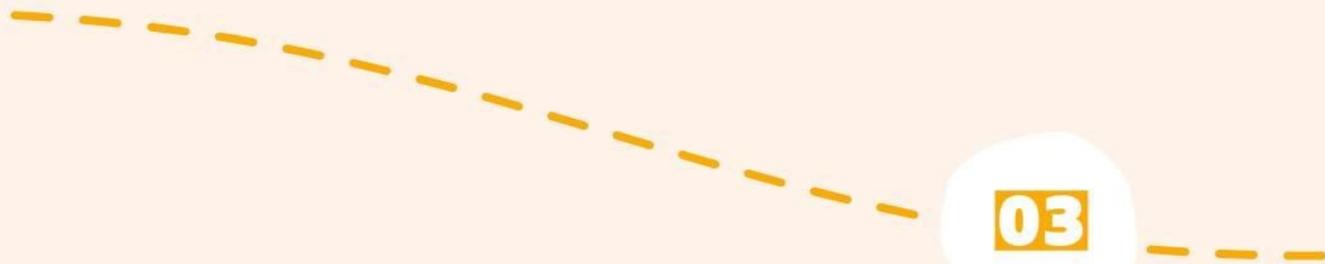
**Porter des lunettes de  
soleil de catégorie 2 ou 3  
au minimum**

**02**

**Porter un chapeau ou  
une casquette**

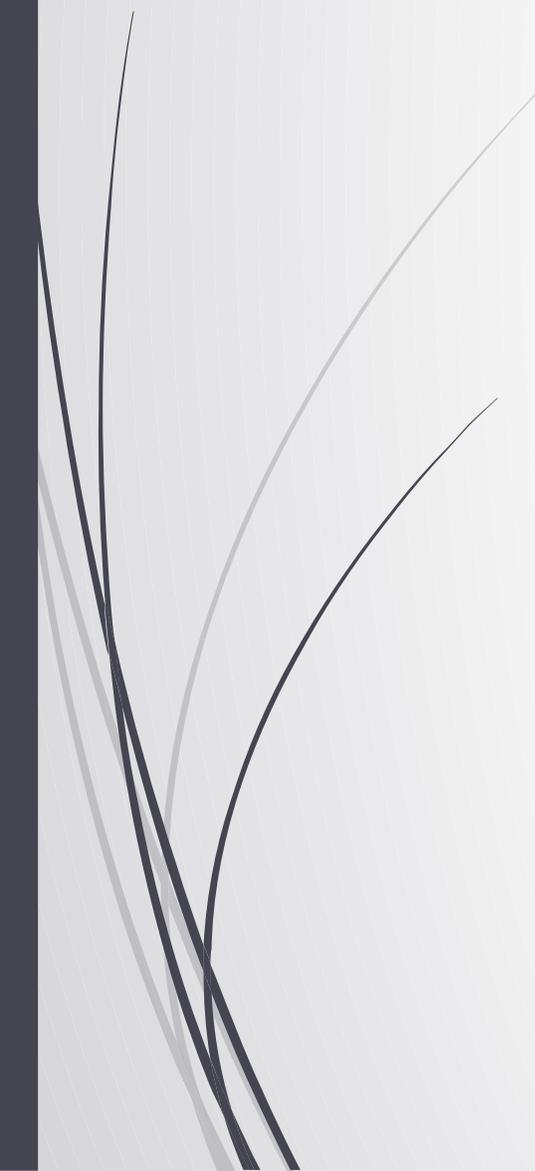


**Mettre de la crème solaire sur  
les zones qui ne sont pas  
protégées par un vêtement**



**03**

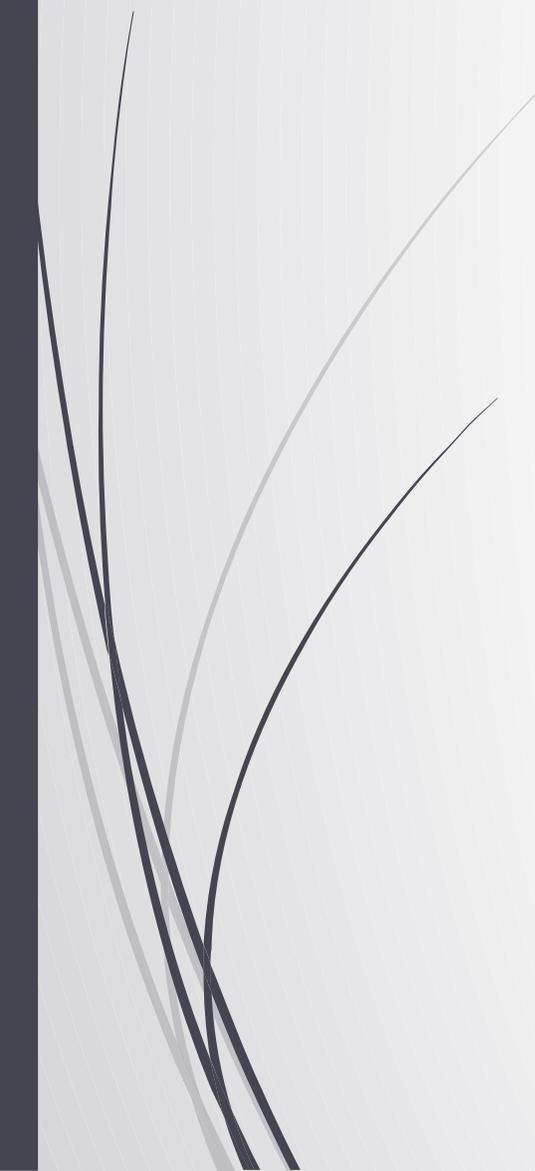
**Eviter de sortir entre 12h  
et 16h où les rayons UV  
sont les plus agressifs.**



**Ne pas oublier que,  
même avec des nuages,  
les rayons UV restent  
dangereux.**

**04**

**Le froid ou le vent diminuent  
la sensation de chaleur mais  
pas le rayonnement UV**



**En altitude les  
rayons UV sont plus  
importants**

**05**

**Les activités à la neige ou sur  
l'eau augmentent l'intensité  
des UV avec l'effet de la  
réverbération**



**CABINES UV**  
**LA MAUVAISE**  
**IDÉE DE L'HIVER**

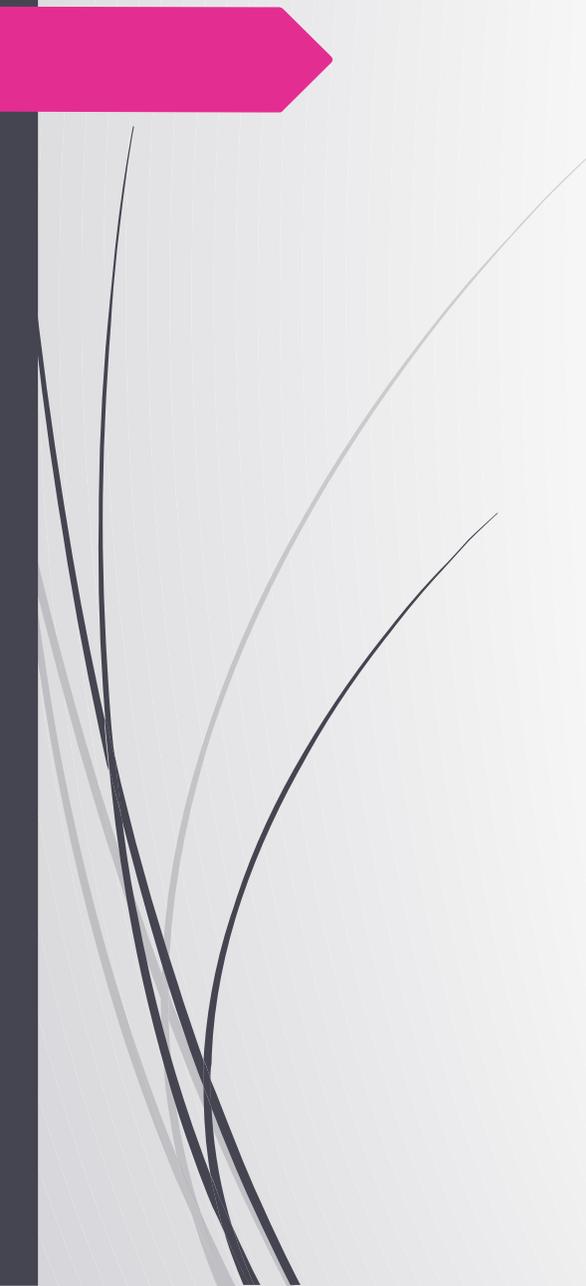




# LES CABINES UV ? C'EST NON

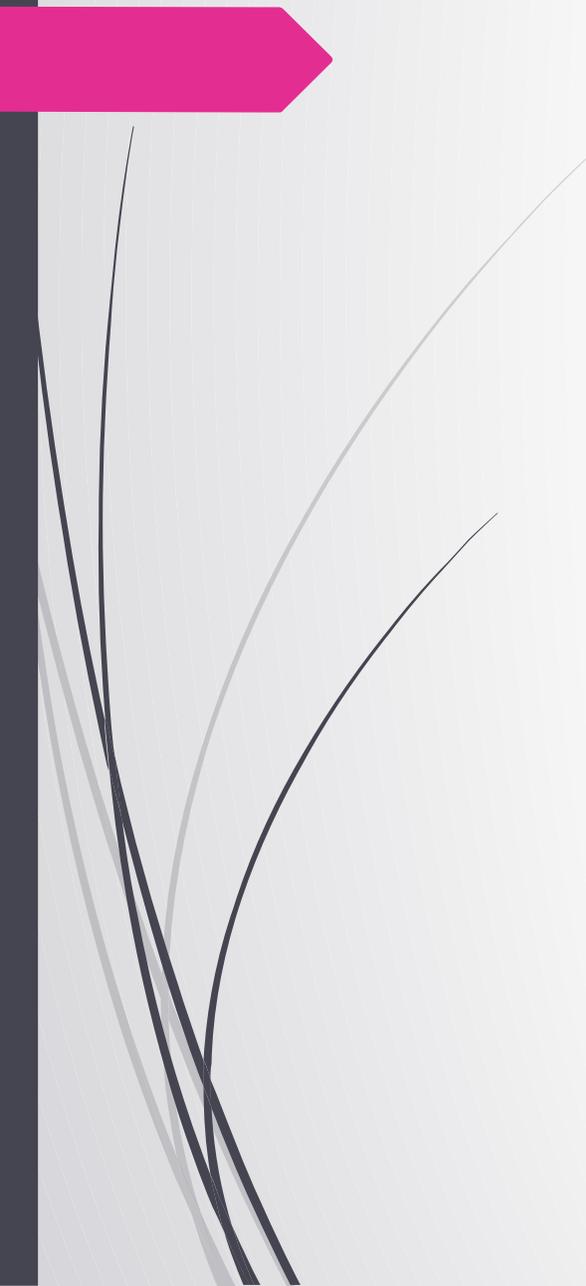
AH... D'ACCORD  
JE M'ARRÊTE LÀ  
ALORS ?





**LES UV ARTIFICIELS  
SONT AUSSI NOCIFS  
QUE LES UV NATURELS**

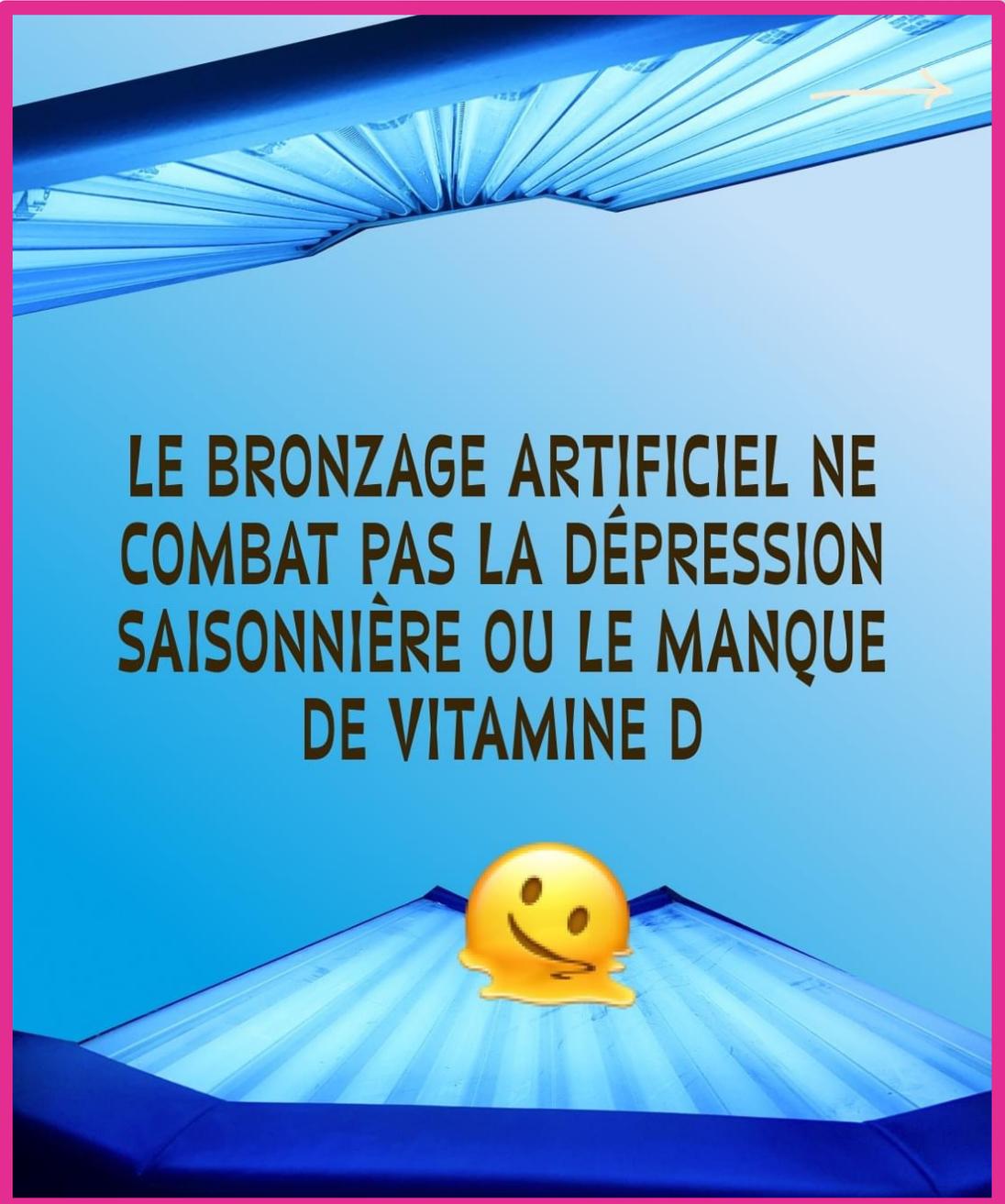




**LES UV EN CABINES  
AUGMENTENT LE RISQUE  
DE CANCERS DE LA PEAU**



**LE BRONZAGE ARTIFICIEL NE  
CONTRIBUE PAS À PRÉPARER  
LA PEAU AU SOLEIL**



**LE BRONZAGE ARTIFICIEL NE  
COMBAT PAS LA DÉPRESSION  
SAISONNIÈRE OU LE MANQUE  
DE VITAMINE D**



**ALORS ÉTÉ COMME HIVER,  
NATURELS OU ARTIFICIELS,  
ON PROTÈGE SA PEAU  
DES UV !**

?



## QUESTIONS / RÉPONSES

### Sur le "Capital solaire"

Par le Syndicat National des Dermatologues-  
Vénérologues





## ÇA EXISTE VRAIMENT ?

Eh oui, on le connaît sous plusieurs noms, capital soleil, capital solaire, capital bronzage... mais l'idée est là.

Notre corps est fait pour supporter une quantité limitée de rayonnements UV et augmenter son exposition au-delà de cette limite peut engendrer de nombreux problèmes comme un vieillissement prématuré de la peau voire un cancer.





## COMMENT LE CONNAITRE ?

Malheureusement, on ne peut pas le connaître en avance. C'est pour cela qu'il faut se protéger toute sa vie.

Même les personnes qui ne prennent pas souvent de coups de soleil réduisent ce capital en exposant leur peau sans protection.





## A-T-ON TOUS LE MÊME ?

Non, chaque personne a un capital solaire différent selon son phototype, son environnement, ses antécédents familiaux etc...

Nous en avons cependant tous un. C'est pour cela que peu importe sa couleur de peau, son sexe ou autre, il est primordial de se protéger des rayons UV.

L'exemple le plus connu est le chanteur Bob Marley qui est décédé d'un mélanome malgré sa peau mate.





## COMMENT SAVOIR QUAND IL EST ÉPUISE ?

Certains signes montrent que vous devez redoubler d'attention comme par exemple l'apparition de taches brunes, une peau ridée voire des lésions précancéreuses comme les kératoses actiniques.

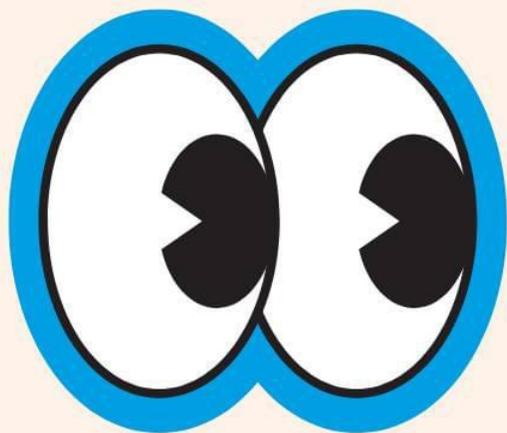
Nous ne pouvons pas "regagner" du capital solaire. Il est donc très important de sauver sa peau toute sa vie !



**5 ÉTAPES**

# POUR L'AUTO- EXAMEN DE SA PEAU





1

## À L'OEIL NU

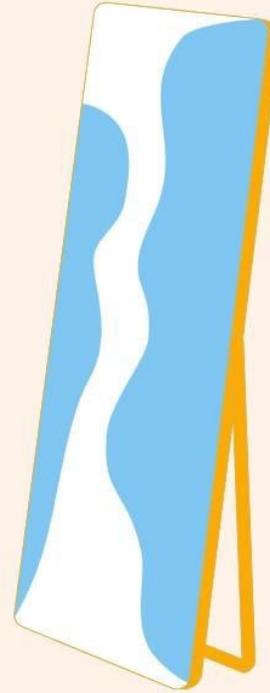
- Les avant-bras,
- Les dessus et dessous de bras,
- Les paumes des mains,
- Les doigts et l'espace entre les doigts,
- Les cuisses et les jambes,
- Les pieds.





2

## DEVANT UN MIROIR



Votre corps nu, les bras levés, de face  
et de dos ainsi que sur les cotés.





3

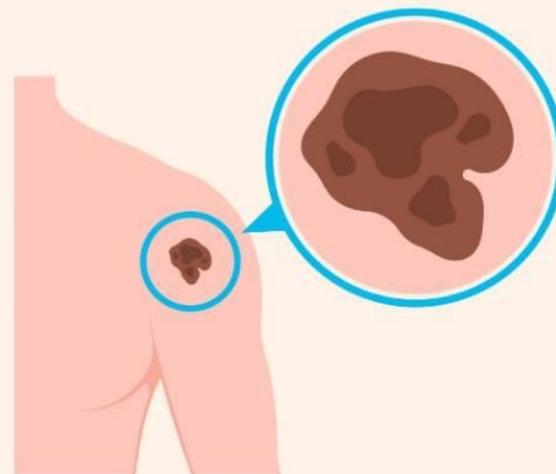
## AVEC UN MIROIR À MAIN

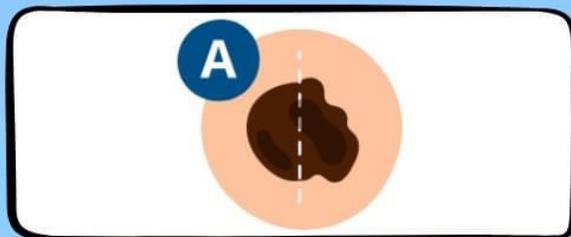
- L'arrière des jambes,
- La plante des pieds,
- Les parties génitales,
- L'arrière du cou,
- Le cuir chevelu, raie par raie



4

**SI VOUS VOYEZ  
DES TACHES  
SUSPECTES, APPLIQUEZ  
LA “RÈGLE DE L’ABCDE”**

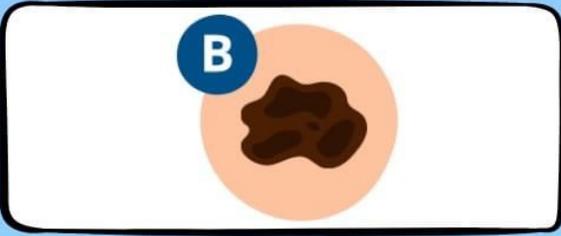
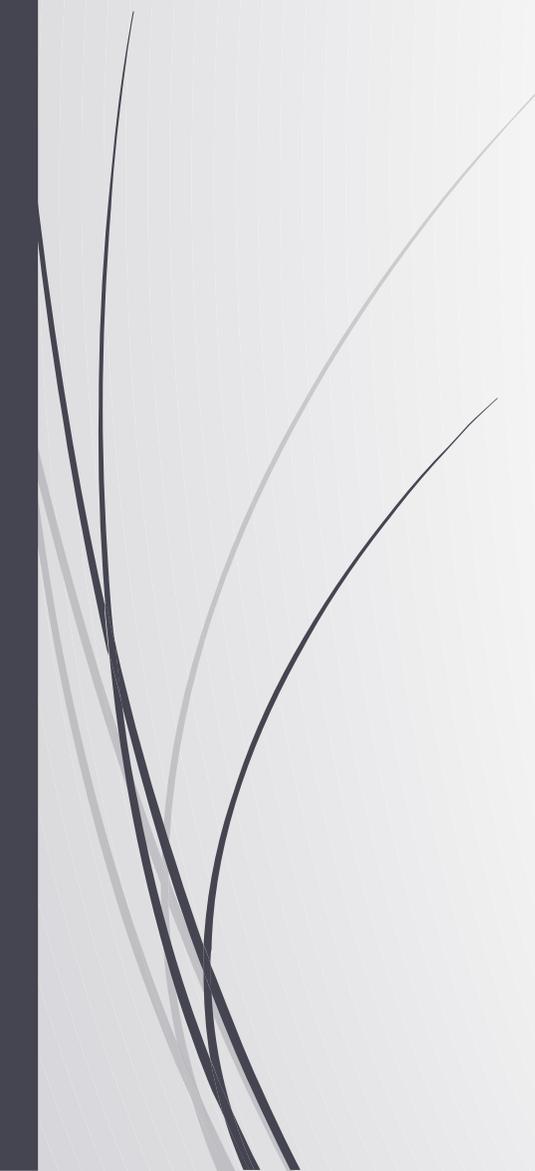




## **A COMME ASYMÉTRIE**

**Un grain de beauté de forme ni  
ronde ni ovale qui présente des  
couleurs et des reliefs qui ne sont  
pas régulièrement répartis autour de  
son centre.**



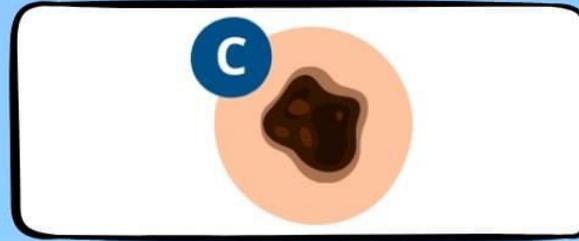


B

## **B COMME BORDURE**

**Les bords du grain de beauté sont irréguliers et d'apparence ils sont déchiquetés ou mal délimités.**

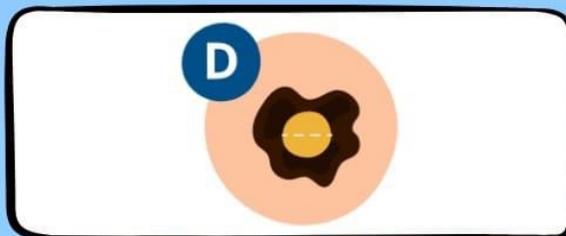




## **C COMME COLORATION**

**La couleur du grain de beauté perd son homogénéité. Des zones dépigmentées sont visibles et peuvent également associer des taches désordonnées de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).**

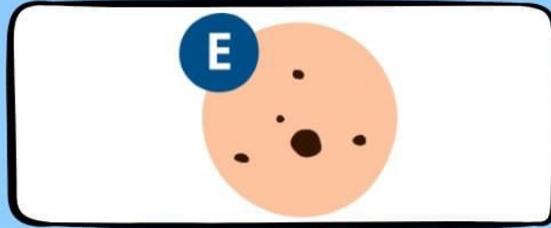




## **D COMME DIAMÈTRE**

**La taille du grain de beauté  
augmente (le mélanome a  
généralement une taille supérieure à  
6 mm)**





## **E COMME ÉVOLUTION**

**Un changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.**





**La manifestation d'un ou de plusieurs de ces signes ne signifie pas forcément la présence d'un mélanome mais justifie de demander un avis médical à un médecin sans attendre**



**Syndicat National des  
Dermatologues-Vénérologues**



**PEAU BRONZÉE :**  
**PETITE HISTOIRE**  
**D'UNE MODE RÉCENTE**

**... MAIS PAS INNOCENTE**





**DURANT DES MILLÉNAIRES,  
LA PÂLEUR DE LA PEAU ÉTAIT  
SIGNE DE HAUTE LIGNÉE,  
DE PURETÉ, DE CANDEUR...**



C'EST PAS  
MARIE-ANTOINETTE  
QUI DIRA LE CONTRAIRE



CE N'EST QU'À PARTIR DES  
ANNÉES 1930 QUE LE  
BRONZAGE DEVIENT À  
LA MODE.

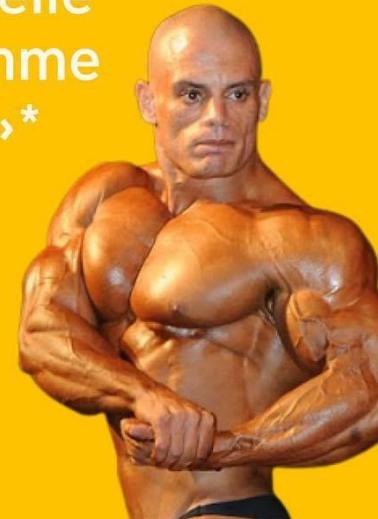


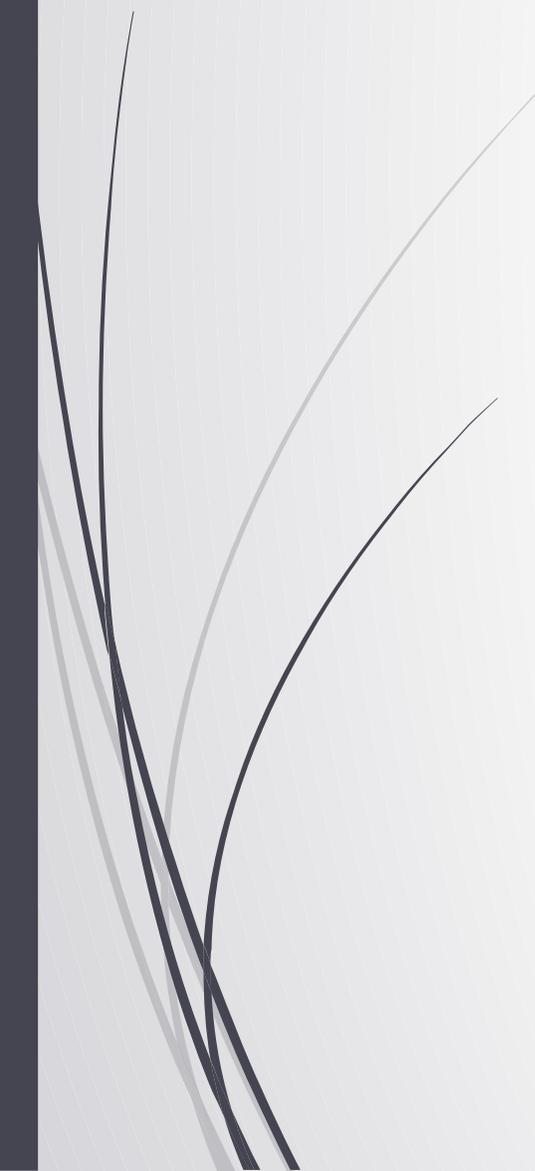
# LA PEAU BRONZÉE DEVIENT LA NOUVELLE NORME

« Trop blanc, le corps manifesterait  
morbidité, vieillesse, passivité (...)  
La chair tannée témoigne  
de l'expérience du monde, celle  
du baroudeur qui a vécu comme  
celle de la femme avenante »\*



Bernard Andrieu, dans « Bronzage : ne  
petite histoire du soleil et de la peau »,  
2008, CNRS Édition



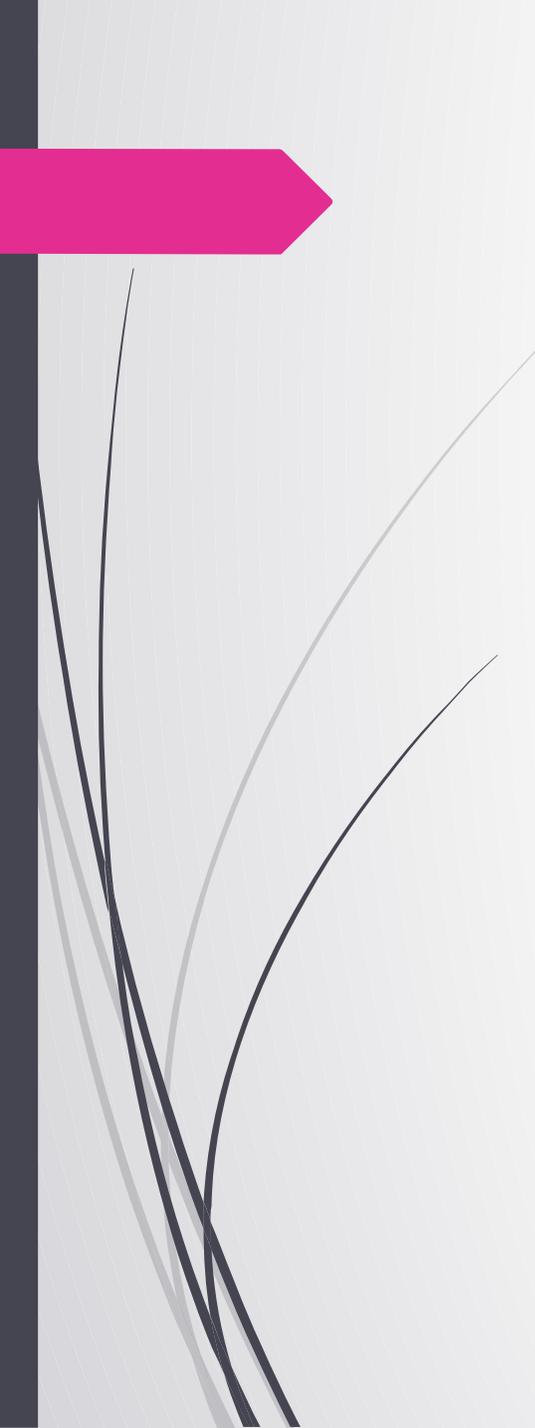


**DANS LES ANNÉES 1980,  
ÇA DÉRAPE. IL FAUT ÊTRE  
BRONZÉ TOUTE L'ANNÉE : LES  
CENTRES DE BRONZAGE ET  
LES SÉANCES U.V PULLULENT.**

(C'est le début d'un long  
scandale sanitaire)

NE ME DÎTES PAS QU'IL Y  
A DES GENS QUI PAYENT  
POUR BRONZER ?





**METTRE SA SANTÉ EN  
DANGER POUR COLLER  
À UNE MODE, UNE NORME,  
C'EST PAS NOUVEAU.**

Dans la Grèce antique déjà,  
les athéniennes s'enduisaient  
la peau du visage avec du blanc  
de céruse, une substance très  
toxique (à base de plombs).



**LE CANCER DE LA PEAU  
EST LE CANCER LE PLUS  
RÉPANDU. ALORS SAUVE TA  
PEAU, FOLLOW-NOUS.**

**ON TE DIRA TOUT POUR  
PROTÉGER TA PEAU**



ET C'EST PAS COMPLIQUÉ



# Prévention primaire

**JE ME  
PROTÈGE**

**GARE  
AUX IDÉES  
REÇUES ...**

**PLUS QU'AU SOLEIL  
ATTENTION AUX UV...**

Le soleil est dangereux pour notre peau mais plus encore les UV qui peuvent exister même par temps couvert. Ils sont les ennemis des peaux sensibles et nécessitent des règles de protection pour tous.

Pour se protéger efficacement, il convient de respecter quelques règles élémentaires et ce, quel que soit son âge.



## LES RÈGLES DE LA PROTECTION

- **Eviter les expositions entre 12 h et 16 h.**
- **Privilégier de manière systématique l'ombre** (arbres, parasol...).
- **Adopter une protection vestimentaire** (chapeau à larges bords, lunettes, vêtements anti-uv).
- **Appliquer régulièrement un produit de protection solaire** adapté à l'indice d'ensoleillement et à son type de peau.
- **Ne pas pratiquer les UV en cabines de bronzage.**
- **Ne pas oublier qu'en altitude le rayonnement UV est plus important** et que le ressenti de chaleur est moindre.



Évitez le soleil de 12h à 16h



Recherchez l'ombre



Couvrez-vous : vêtements,  
chapeau et lunettes de soleil



Surveillez l'index UV  
et adoptez la bonne attitude



Appliquez une protection  
solaire UV50+ et renouvelez  
régulièrement



Limitez l'exposition  
des enfants



Hydratez-vous





Avant toute exposition au soleil, appliquez généreusement (par exemple, 2 doigts de produit sur l'avant-bras, réduire cette quantité diminue le niveau de protection). Renouvelez fréquemment pour maintenir la protection, surtout après avoir transpiré, nagé ou vous être essuyé. Ne restez pas trop longtemps au soleil, même si vous utilisez un produit solaire. L'abus de soleil est dangereux. Évitez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h. N'exposez pas les bébés et les jeunes enfants directement au soleil. Utilisez une protection vestimentaire (chapeau à large bord, lunettes, T-shirt...). Évitez le contact avec les textiles. Évitez le contact avec les yeux et en cas de contact avec les yeux, rincez abondamment à l'eau claire.

## Prévention secondaire



### **JE ME SURVEILLE ET JE M'EXAMINE**

➔ **Je pratique l'auto-examen de ma peau**

➔ **J'observe régulièrement toutes les parties de mon corps.** Plus on est familier avec sa peau, plus il est facile de repérer de nouvelles taches pigmentées ou des changements de ses grains de beauté.



**LE SOLEIL :  
PAS PLUS D'1 HEURE PAR JOUR  
ET ENCORE PAS TOUS LES  
JOURS  
ET CERTAINEMENT PAS A  
N'IMPORTE QUELLE HEURE**