



COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

Contact Ligue suisse contre le cancer, service médias, media@liguecancer.ch, T +41 31 389 94 01
Date Berne, le 15 juin 2026

L'augmentation des heures d'ensoleillement exige une protection UV adéquate

Entre juin et juillet, la Suisse enregistre le plus grand nombre d'heures d'ensoleillement. Il est donc important de se protéger contre les rayons UV. La crème solaire n'arrive qu'en troisième position parmi les mesures de protection : l'ombre et les vêtements sont plus efficaces.

En juin, non seulement les températures augmentent, mais aussi les heures d'ensoleillement. Les données de [MétéoSuisse](#) montrent que, dans la plupart des régions du pays, aujourd'hui davantage d'heures de soleil sont enregistrées qu'au cours des dernières décennies. Un nombre accru d'heures d'ensoleillement signifie que le rayonnement UV atteint la surface de la Terre sans obstacle pendant une période plus longue. Il est donc d'autant plus important de protéger efficacement notre peau contre les rayons UV.

Les dommages cutanés causés par les UV s'accumulent au fil des années et sont irréversibles. En Suisse, le taux de cancer de la peau est plus élevé que dans de nombreux autres pays. Chaque année, 1900 hommes et 1600 femmes reçoivent un diagnostic de mélanome (cancer de la peau noir), soit un total de 3500 personnes en Suisse. « Le thème de la protection solaire est important, car se protéger correctement permet de réduire le risque de cancer de la peau », explique Joëlle Jufer, spécialiste de la prévention à la Ligue suisse contre le cancer.

Mais comment profiter du soleil tout en se protégeant ? Il est recommandé de rechercher l'ombre entre 11 heures et 15 heures, lorsque le rayonnement UV est le plus intense. L'ombre est en effet la meilleure protection solaire. Les vêtements viennent en deuxième position. « Les parties du corps couvertes par des vêtements restent protégées de manière constante tout au long de la journée. Une bonne protection est assurée, par exemple, par un T-shirt couvrant les épaules et un chapeau à larges bords qui protège également le front, le nez, les oreilles et la nuque. Pour les jeunes enfants, nous recommandons des vêtements avec protection UV », explique Joëlle Jufer. Quant à la crème solaire : il faut l'appliquer généreusement et utiliser un produit avec un facteur de protection d'au moins 30 et un label UVA.



Les principaux conseils de protection solaire

1. **Ombre** : rester à l'ombre entre 11 heures et 15 heures
2. **Vêtements** : porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements. Ils protègent la peau de manière plus fiable que la crème solaire.
3. **Crème solaire** : appliquer régulièrement et généreusement un écran avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 et des filtres UVA.

Plus d'informations

www.liguecancer.ch/protectionsolaire

www.contre-cancerdelapeau.ch

*La **Ligue contre le cancer** conseille, soutient et informe les personnes touchées par le cancer et leurs proches. Elle s'engage de manière ciblée dans la prévention et le dépistage et encourage la recherche indépendante sur le cancer. La Ligue contre le cancer est une association nationale qui regroupe 18 ligues cantonales et régionales et une organisation faitière, la Ligue suisse contre le cancer. Elle est principalement financée par des dons. www.liguecancer.ch*