



## COMMUNIQUÉ POUR LES MÉDIAS

Contact Stefanie de Borba, responsable médias, [media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)  
Ligne directe 031 389 93 31  
Date Berne, le 25 juin 2024

### **Le bronzage sain, ça n'existe pas**

**Le mythe selon lequel seuls les coups de soleil sont dangereux pour la peau est tenace. Pourtant, les rayons UV peuvent causer des dommages sans provoquer de rougeur de la peau. La Ligue contre le cancer conseille de se tenir à l'ombre, en particulier en milieu de journée, et d'éviter si possible l'exposition directe au soleil entre 11 et 15 heures.**

Chaque année en Suisse, environ 3200 personnes développent un mélanome et près de 25 000 personnes – estime-t-on – développent un cancer non mélanome. La Suisse a l'un des taux de cancer de la peau les plus élevés d'Europe. Que ce soit pendant les loisirs, les vacances à la mer ou à la montagne, nous passons beaucoup de temps au soleil et exposons ainsi notre peau aux rayons UV qui pénètrent l'atmosphère.

#### **Une peau qui bronze est en train de se défendre**

Une peau bronzée est considérée comme attrayante, mais le bronzage "sain", ça n'existe pas. Sous l'influence des rayons UVB à ondes courtes et à haute énergie, les cellules pigmentaires produisent un pigment appelé mélanine, qui brunit la peau. Par ce mécanisme, la peau essaie de se protéger des rayons UV. Ce bronzage est déjà un signe de lésion des cellules de la peau. Les rayons UVA à ondes plus longues pénètrent pour leur part profondément dans la peau et endommagent le tissu conjonctif. La peau perd de son élasticité ; il en résulte des rides, des taches de vieillesse et un vieillissement prématuré de la peau. L'excès de rayons UV et les coups de soleil provoquent des dommages génétiques dans les cellules de la peau, ce qui peut entraîner un cancer de la peau plus tard dans la vie.

#### **De l'ombre pour tous**

Pendant les premières années de vie, les mécanismes naturels d'autoprotection de la peau ne sont pas encore achevés. Par conséquent, la peau des enfants doit être particulièrement bien protégée du soleil. La Ligue contre le cancer sensibilise les enfants et les adolescents, mais aussi les parents, les garderies et les écoles enfantines. Faute d'endroits ombragés, il y a beaucoup de cours d'école, de terrains de sports, d'aires de jeux ou de piscines en plein air où les enfants sont exposés au soleil. Dans le cadre de la prévention structurelle du cancer de la peau, la Ligue contre le cancer s'est donc fixée comme objectif de convaincre un maximum de villes et de communes de préserver les



zones ombragées et d'en aménager de nouvelles, afin d'obtenir un effet durable dans ce domaine.

Pour plus d'informations: [www.liguecancer.ch/protectionsolaire](http://www.liguecancer.ch/protectionsolaire)

## Les principaux conseils de protection solaire

La crème solaire n'arrive qu'en troisième position parmi les meilleures mesures de protection. Voici le top 3 des conseils les plus efficaces :

1. **Ombre** : rester à l'ombre entre 11 heures et 15 heures
2. **Vêtements** : porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements
3. **Crème solaire** : appliquer régulièrement et en suffisance un écran solaire contenant des filtres UVA et UVB. Mais attention, les crèmes solaires ne permettent en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil.

En outre, ne jamais aller au solarium – même pas pour « pré-bronzer » la peau

*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](http://www.liguecancer.ch)*