krebsliga schweiz

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Peter Ackermann, chargé de communication, peter.ackermann@liguecancer.ch
Ligne directe : 031 389 91 19
Date Berne, le 14 avril 2016

Protégez-vous: trompeur, le soleil printanier endommage la peau

Au printemps, l'intensité du rayonnement UVA et UVB est souvent sous-estimée. La Ligue contre le cancer vous explique comment diminuer les risques pour la peau grâce à quelques règles de comportement. Les lésions cutanées dues au rayonnement UV constituent la principale cause de cancer de la peau. Chaque année en Suisse, le mélanome touche environ 2450 personnes et en emporte quelque 310.

L'envie de savourer la chaleur de ses rayons se fait sentir. Ce faisant, il importe toutefois de ne pas sous-estimer l'intensité du soleil printanier. L'intensité du rayonnement UV est alors plus importante qu'il n'y paraît. Sur son site internet, Météosuisse indique quotidiennement l'index UV du jour.

La peau ne pardonne jamais une surexposition aux rayons UVA et UVB. Dans une certaine mesure, l'organisme est capable de réparer les dommages causés à l'ADN, mais il arrive que certaines cellules ne se régénèrent pas et se développent en cellules cancéreuses des années plus tard.

Au printemps, une prudence particulière est de mise. La peau est très sensible après l'hiver. Saviez-vous que même par temps couvert et frais, jusqu'à 80 % des rayons nocifs traversent la couche nuageuse et agissent sur nous ? Et saviez-vous que des surfaces comme le béton, ou encore la neige et la glace en montagne, réfléchissent les rayons UV et intensifient leur effet ? Même par temps gris, le soleil printanier imperceptible devient ainsi redoutable et augmente le risque de cancer de la peau.

Les lésions cutanées dues au rayonnement UV constituent la principale cause du cancer de la peau. Chaque année en Suisse, le mélanome touche environ 2450 personnes et en emporte quelque 310. Décelé suffisamment tôt, le traitement a de bonnes chances de succès. Mais pour ne pas en arriver là, il convient de prendre quelques précautions : **en adoptant un comportement adéquat, il est possible de diminuer le risque de cancer. La Ligue contre le cancer vous informe, vous conseille et énonce des recommandations :**

krebsliga schweiz

- **De manière générale, restez le plus possible à l'ombre constitue la meilleure protection contre le soleil.**
  Surtout entre 11 et 15 heures, quand le soleil est à son zénith.

- **Portez un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements.**
  En principe, en portant des vêtements couvrant les épaules, les zones couvertes bénéficient d'une protection continue durant toute la journée, ce qui est particulièrement indiqué pour les activités de longue durée en plein air, comme le jardinage, le vélo et la randonnée.

- **Utilisez de la crème solaire.**
  Outre l'ombre et le port de vêtements couvrants, appliquez généreusement de la crème solaire sur les zones exposées. Mais attention, la crème solaire ne permet en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil.

- **Ne fréquentez pas les solariums**.
  Un bronzage sain n'existe pas. Le bronzage est une réaction de la peau pour se protéger des rayons UV. Les rayons UV peuvent endommager le matériel génétique et le tissu conjonctif de la peau, ce qui réduit son élasticité et provoque un vieillissement précoce. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé les solariums dans la catégorie la plus élevée de risques de cancer : il est donc vivement déconseillé de fréquenter les solariums.

- **Protection solaire pour les plus petits (enfants de 0 à 6 ans)**
  Plus fine, la peau des enfants est particulièrement sensible au rayonnement UV. Elle nécessite donc une protection spéciale. Pour les enfants âgés de 1 à 6 ans, la Ligue contre le cancer recommande de privilégier l'ombre et d'éviter tout spécialement l'exposition au soleil entre 11 et 15 heures. Pour les nourrissons de moins d'un an, évitez l'exposition directe au soleil et en promenade, veillez à ce que le bébé soit à l'ombre en utilisant par exemple une ombrelle de poussette. En milieu de journée, restez à l'intérieur ou à l'ombre. Vous trouverez toutes les recommandations de la Ligue contre le cancer sur
  www.liguecancer.ch/protectionsolaire

Vous avez des questions? Les offres de la Ligue contre le cancer peuvent s'avérer utiles:

- Près de chez vous, **les ligues cantonales et régionales** vous conseillent volontiers, par téléphone ou en personne.

- **Les brochures** telles « Protection solaire », « Protection solaire – L'essentiel en bref» et « Comment protéger mon enfant du soleil », ainsi que des feuilles d'information peuvent être téléchargées ou commandées gratuitement sur
  www.liguecancer.ch/boutique

krebsliga schweiz

- **La Ligne InfoCancer, au tél. 0800 11 88 11,** vous conseille et vous informe sur toutes les questions relatives au cancer, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h. Appel gratuit.

Vous trouverez les adresses et les numéros de téléphone des ligues cantonales, les brochures ainsi que de plus amples informations sur **http://www.liguecancer.ch/fr/.**

*La **Ligue suisse contre le cancer** (fondée en 1910) est une organisation à but non lucratif œuvrant dans la prévention du cancer, la promotion de la recherche et le soutien des personnes atteintes de cancer et de leurs proches. En tant qu'organisation faîtière nationale sise à Berne, elle rassemble 19 ligues cantonales et régionales. Certifiée ZEWO, elle est principalement financée par des dons.*