



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Nicole Bulliard, chargée de communication, nicole.bulliard@liguecancer.ch  
Ligne directe 031 389 91 57

Date Berne, le 13 juillet 2017

## Protection solaire : indispensable pendant les vacances

**La Ligue contre le cancer informe : comment profiter de l'été en plein air sans courir un risque augmenté de cancer de la peau.**

Les rayons UV du soleil sont la cause principale de l'apparition d'un cancer de la peau. Chaque année, un mélanome est diagnostiqué chez près de 2450 personnes en Suisse. Quelques mesures simples permettent de diminuer son risque personnel. La protection solaire adéquate dépend de l'intensité du rayonnement solaire, mais aussi de la durée que l'on passe dans un environnement spécifique. La Ligue contre le cancer explique ce à quoi il faut être attentif.

### Vacances à la montagne

L'intensité du rayonnement UV augmente en altitude, en règle générale d'env. 10 % par 1000 mètres. Lors d'activités sportives en montagne, l'on est souvent exposé pendant une assez longue période. Les vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil offrent une très bonne protection. Les parties du corps non couvertes doivent être protégées avec de la crème solaire.

### Vacances dans l'eau

Les rayons UV passent à travers l'eau douce et l'eau salée. Les baigneurs peuvent se protéger au moyen de crèmes solaires résistantes à l'eau. La transpiration et le frottement lors du séchage avec un linge diminuent cependant la protection. Afin de la conserver, il est nécessaire de s'enduire à plusieurs reprises de crème solaire. La Ligue contre le cancer conseille aux personnes qui font du snorkeling, de la plongée ou des voyages en bateau de se protéger en portant des vêtements. Des textiles munis d'une protection UV spécifique conviennent aux enfants et aux personnes ayant la peau sensible. Les jeunes enfants et les bébés ne doivent pas être exposés directement au rayonnement solaire.

### Vacances au bord de l'eau

L'ombre offre une bonne protection. Mais attention : 50 % des rayons UV atteignent notre peau, même à l'ombre. La surface de l'eau et les étendues claires telles que le sable reflètent jusqu'à 90 % des rayons UV. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer conseille de se protéger à intervalles réguliers avec des vêtements – particulièrement entre 11 h et 15 h. Des tissus secs, tissés serré, en fibres synthétiques et de couleur sombre constituent la meilleure protection.

### Vacances au sud

Dans les pays du sud, les trois principales mesures mentionnées ci-dessous devraient être respectées systématiquement en raison du rayonnement UV plus intense. Il est



conseillé de faire comme les habitants et de passer les heures de midi à l'intérieur ou à l'ombre.

## **Vacances dans les bouchons**

Les rayons UVA à longues ondes passent à travers les vitres. C'est pourquoi il est conseillé de protéger particulièrement les enfants lors de longs trajets, en leur faisant porter des vêtements, en faisant poser des vitres spéciales UV (demander au constructeur) et en installant des stores ou des pare-soleil à l'intérieur.

## **Vacances sur son balcon ou dans son jardin**

La durée et l'intensité d'exposition au soleil sont souvent sous-estimées car même quand le ciel est couvert, près de 80 % des rayons UV passent à travers les nuages. Les vêtements et un chapeau constituent une bonne protection. S'enduire le visage, les bras et les mains de crème solaire suffit, il n'est pas nécessaire de mettre du produit sous les habits, ils constituent une protection plus efficace que la crème.

### Les trois mesures de protection les plus importantes pour passer un bon été

#### **Faites la sieste à l'ombre est la meilleure protection solaire**

L'ombre est la meilleure protection solaire. Une sieste à l'ombre s'impose en particulier pendant les heures de midi, entre 11 h et 15 h, car deux tiers des rayons UV journaliers touchent la surface terrestre à ce moment-là.

#### **Portez des vêtements qui couvrent les épaules, un chapeau et des lunettes de soleil**

Les habits protègent les parties du corps couvertes pendant toute la journée. Les rayons UV peuvent aussi abîmer les yeux. Seules des lunettes de soleil estampillées CE et portant l'indication «100%UV400» protègent efficacement.

#### **La crème solaire n'est qu'un complément, pas une « garantie illimitée »**

En plus de rester à l'ombre et de porter des vêtements, appliquez sur la peau non couverte une bonne couche de crème solaire. Portez une attention particulière aux parties les plus exposées que sont le nez, les oreilles, le crâne, la nuque, le décolleté, les épaules et le dessus des pieds. Une bonne crème solaire porte le sigle UVA (UVA dans un cercle) et a un indice de protection (IP) de 15 pour les adultes et d'au minimum 30 pour les enfants. Prudence : la crème solaire maintient la protection mais ne la prolonge pas, c'est pourquoi elle ne permet en aucun cas de s'exposer indéfiniment au soleil.

### **Des questions ? La Ligue contre le cancer informe et conseille**

- Les **ligues cantonales et régionales** près de chez vous vous conseillent volontiers par téléphone ou en personne.
- Des **brochures** telles que «Protection solaire», «Protection solaire – l'essentiel en bref» et «Comment protéger mon enfant du soleil» ainsi que du matériel d'information peuvent être téléchargés ou commandés gratuitement sur [www.liguecancer.ch/protectionsolaire](http://www.liguecancer.ch/protectionsolaire).
- La **Ligne InfoCancer 0800 11 88 11** conseille et informe sur toute question concernant le cancer. Du lundi au vendredi de 9 h à 19 h. Appel gratuit.