ligue contre le cancer

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Nicole Bulliard, chargée de communication, nicole.bulliard@liguecancer.ch
Ligne directe 031 389 91 57
Date Berne, le 6 juin 2017

Une sieste à l'ombre pour se protéger des rayons UV

Se protéger des rayons ultraviolets (UV) permet de préserver sa peau du vieillissement prématuré et diminue le risque de cancer de la peau. La Ligue contre le cancer explique comment les rayons UVA et UVB agissent et quels comportements adopter lorsqu'ils sont particulièrement intenses.

Notre corps produit plus de sérotonine quand le soleil brille et l'hormone du bonheur nous donne de l'entrain. La lumière du soleil est pour nous synonyme de plaisir, de bonne humeur et de vacances, comme le montre une étude récente de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP) de Lausanne. Mais il faut se méfier des rayons ultraviolets du soleil. Bien qu'ils ne représentent que 6 % du rayonnement solaire, ils peuvent causer des brûlures. Leur longueur d'onde est plus courte que celle de la lumière visible grâce à laquelle nous distinguons les couleurs, et plus courte également que l'infrarouge qui réchauffe notre peau et nos muscles. Les rayons UV ne sont ni visibles ni sensibles, mais ils ont un effet particulièrement intense et peuvent nuire à notre peau et à nos yeux. Les rayons UV sont la cause la plus fréquente du cancer de la peau. En fonction de leur longueur d'onde, ils peuvent être classés en rayons UVA, UVB et UVC.

Les rayons UVA à ondes longues
Les rayons UV sont constitués à 95 % de rayons UVA à ondes longues. Ils pénètrent profondément dans le derme, provoquent des rides, des tâches de vieillesse et un vieillissement prématuré de la peau. Ils sont par ailleurs responsables de la plupart des allergies solaires. Ils peuvent détériorer le patrimoine héréditaire des cellules de la peau.

Les rayons UVB à ondes courtes
Leur longueur d'onde est plus courte et ils sont plus puissants que les rayons UVA. Ils stimulent la production de vitamine D vitale dans l'organisme. Quelques minutes par jour suffisent pour profiter de cette propriété bénéfique du soleil. Les rayons UVB augmentent la pigmentation de la couche supérieure de la peau et la font bronzer. Mais il n'existe pas de bronzage sain : la peau qui brunit tente de se protéger d'un trop-plein de rayons UVB. Les rayons UVB provoquent des rougeurs dangereuses et des coups de soleil. Une trop forte exposition aux rayons UVB peut faire des dégâts même sans rougeurs.

Les rayons UVC
Ces rayons à ondes courtes sont absorbés par l'atmosphère et ne touchent pas la surface de la terre.

ligue contre le cancer

L'index UV
L'intensité du rayonnement UV dépend de la situation géographique, de l'heure de la journée et de la saison, de l'altitude et de la météo. L'index UV nous permet de mieux évaluer le rayonnement solaire et de prendre des mesures appropriées pour nous protéger contre les dangers du rayonnement UV. MétéoSuisse établit chaque jour des prévisions régionales sur la force des rayons UV : www.uv-index.ch et www.meteosuisse.ch.

Les lésions cutanées provoquées par les rayons UV sont la première cause à l'origine des cancers de la peau. Chaque année, près de 2500 personnes en Suisse se voient diagnostiquer un mélanome; parmi elles, 310 décèderont. Si le cancer est dépisté suffisamment tôt, les chances de traitement et de guérison sont sensiblement plus élevées. Mais pour éviter d'aller jusque-là, la Ligue contre le cancer s'est fixé pour mission d'informer la population : en adoptant les comportements adéquats, chacun et chacune d'entre nous peut réduire le risque de contracter le cancer de la peau.

Les conseils de la Ligue contre le cancer :

- **La sieste à l'ombre est la meilleure protection solaire**
  Les rayons UV sont très intenses de mai à août. Une sieste à l'ombre s'impose, particulièrement pendant les heures de midi, entre 11 h et 15 h.

- **Porter des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements**
  Les rayons UV peuvent aussi abîmer les yeux. Seules des lunettes de soleil estampillées CE et portant l'indication «100%UV400» protègent efficacement. Des vêtements couvrant les épaules constituent également une bonne protection lors d'activités en plein air s'étendant sur une certaine durée telles que le jardinage, faire du vélo ou de la marche.

- **Utiliser de la crème solaire**
  En plus de rester à l'ombre et de porter des vêtements, appliquer sur la peau non couverte une bonne couche d'une crème solaire protégeant tant des rayons UVA que des rayons UVB. Le produit solaire doit porter le sigle UVA (les lettres UVA dans un rond) et mentionner un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15 pour les adultes et d'au moins 30 pour les enfants. Prudence: les produits solaires ne permettent en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil.

Matériel d'information
Les brochures « Protection solaire », « Protection solaire – L'essentiel en bref » et « Comment protéger mon enfant du soleil » ainsi que les feuilles d'information correspondantes peuvent être commandées ou téléchargées gratuitement depuis le site www.liguecancer.ch/protectionsolaire.

La Ligue contre le cancer vous apporte conseils et soutien	**Les spécialistes de la Ligne InfoCancer sont à votre disposition**
Près de chez vous, partout en Suisse, les ligues cantonales et régionales proposent aux personnes atteintes d'un cancer et à leurs proches conseils et soutien individuels : www.liguecancer.ch/region	Téléphone 0800 11 88 11 Courriel helpline@liguecancer.ch Chat www.liguecancer.ch/cancerline Forum www.forumcancer.ch Skype krebstelefon.ch