



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Flavia Nicolai, Cheffe de la communication, media@liguecancer.ch
Ligne directe 031 389 94 13
Date Berne, le 5 juin 2018

Les séquelles des coups de soleil

Le mélanome est l'un des cancers les plus fréquents mais demeure largement sous-estimé. A cet égard, les jeunes adultes sont plus à risque de moins se protéger du soleil. La Ligue contre le cancer recommande de consulter un dermatologue dès l'apparition de changements au niveau de la peau.

Le rayonnement ultraviolet (UV) est la principale cause de mélanome. En effet, il altère l'ADN des cellules cutanées normalement capables de résorber partiellement les dommages dus au soleil. Les cellules défectueuses peuvent toutefois rester à leur place et se transformer en mélanome au bout de plusieurs mois, années voire décennies. Il existe différents types de cancer de la peau : le mélanome, d'une part, le plus redoutable car il peut former des métastases, et les cancers non mélanome d'autre part, comme le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire. Ces derniers sont plus fréquents, mais moins dangereux. On ne connaît pas le nombre exact de nouveaux cas en Suisse, la plupart des registres des tumeurs ne recensant que les mélanomes. On estime toutefois que 20 000 à 25 000 carcinomes basocellulaires et spinocellulaires sont diagnostiqués chaque année dans notre pays.

La mémoire de la peau

La peau peut être atteinte avant même le coup de soleil. Les premiers signes de rougeur indiquent que le seuil maximal de tolérance aux UV est déjà largement dépassé. Dès l'enfance, les cellules cutanées endommagées par chaque exposition excessive au soleil demeurent. Ainsi, les coups de soleil attrapés à un jeune âge multiplient par deux à trois le risque de développer un cancer de la peau. En définitive, tout excès de rayons UV accroît le risque de cancer de la peau. Il importe donc de ne pas attendre de voir sa peau rougir pour se protéger.

Une protection insuffisante peut entraîner un cancer de la peau 20 ans plus tard

L'apparition parfois tardive du mélanome est pernicieuse. Les conséquences fatales ne sont pas visibles immédiatement, elles peuvent se manifester au bout de dix ans seulement, voire vingt ans. Les statistiques révèlent que les jeunes, en particulier, n'ont pas assez conscience des dangers des rayons UV ou se sentent faussement en sécurité et ne se protègent donc pas assez. Si l'on ne prend pas soin de sa peau à 20 ans, on risque bien de développer un mélanome à 40 ans. D'ailleurs, les personnes de moins de 50 ans sont plus touchées par le cancer de la peau que par tout autre type de cancer. En effet, chaque année, un quart des 2700 nouveaux cas de mélanome sont diagnostiqués chez des personnes de moins de 50 ans alors que pour tous les types de cancers, cette classe d'âge représente 13% des personnes atteintes. Tous les ans en Suisse, 320 patients décèdent d'un mélanome.

Des grains de beauté changent d'apparence? Demandons au dermatologue!

La Ligue contre le cancer recommande de consulter un dermatologue en cas de changement cutané, particulièrement au niveau des grains de beauté (mais aussi des



tâches de naissance et tâches de rousseur). Si le mélanome est encore peu étendu et se limite à la couche supérieure de l'épiderme, le traitement a de bonnes chances de réussir. Ainsi, le mélanome présente un bon taux de guérison lorsqu'il est dépisté tôt par un dermatologue.

Profiter de l'été bien protégé

- **A l'heure de la sieste, l'ombre reste la meilleure protection solaire**
Jusqu'au mois d'août, les ultraviolets sont très intenses, surtout en milieu de journée ; alors mieux vaut rester à l'ombre entre 11 et 15 heures.
- **Pour se protéger, les lunettes de soleil, le chapeau et les vêtements sont de rigueur**
Les rayons UV peuvent aussi provoquer des lésions oculaires. Pour bien protéger vos yeux, portez des lunettes de soleil présentant le label CE et l'indication «100% de protection contre les UV jusqu'à 400 nanomètres». Des vêtements couvrant les épaules constituent également une bonne protection, surtout lors d'activités en plein air comme le jardinage, le vélo ou la randonnée.
- **La crème solaire comme complément**
L'utilisation systématique de crème solaire est recommandée en complément au séjour à l'ombre et au port de vêtements. Un écran solaire doit protéger aussi bien des UVA que des UVB. Veillez donc à ce que l'emballage présente le symbole UVA (lettres UVA dans un cercle) et un indice de protection (IP) d'au moins 15 pour les adultes et 30 pour les enfants. Mais attention, la crème solaire ne permet en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil.

Campagne de sensibilisation «Cancer de la peau»

«Le mélanome se fiche de savoir qui tu es. Protège-toi»: la Ligue contre le cancer mène une campagne de sensibilisation à la protection solaire, et ce par le biais d'affiches dans les cabinets médicaux et à proximité des piscines en plein air, de spots dans les pharmacies et de publicité numérique ciblée. Vous pouvez télécharger notre affiche gratuitement à l'adresse suivante: www.liguecancer.ch/affiche.

Un plus pour vos lecteurs

En tant qu'organisation à but non lucratif financée par les dons, nous vous sommes reconnaissants de votre soutien et de votre action éditoriale en faveur de la protection solaire. Offrez un plus à vos lectrices et lecteurs: veuillez indiquer que les brochures telles que «Protection solaire», «Protection solaire: l'essentiel en bref» et «Comment protéger mon enfant du soleil» ainsi que des fiches d'information peuvent être téléchargées ou commandées gratuitement sur www.liguecancer.ch/protectionsolaire.

La Ligue contre le cancer vous apporte conseils et soutien 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	Les spécialistes de la Ligne InfoCancer sont à votre disposition Téléphone 0800 11 88 11 Courriel helpline@liguecancer.ch Chat www.liguecancer.ch/cancerline Forum www.forumcancer.ch Skype krebstelefon.ch
--	--