



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Nicole Bulliard, chargée de communication, nicole.bulliard@liguecancer.ch
Ligne directe 031 389 91 57
Date Berne, le 5 février 2018

Protection solaire en vacances d'hiver

En altitude, nous sommes particulièrement exposés aux rayons ultraviolets du soleil, et plus encore sur la neige. La peau est attaquée, même par temps nuageux. La Ligue contre le cancer recommande à chacun de se prémunir contre les risques de cancer de la peau.

Lorsque la neige scintille au soleil, l'heure est aux sports d'hiver. Mais attention : profiter d'une belle journée en montagne n'est pas sans danger : la peau est particulièrement exposée en altitude où la lumière, réfléchiée par la neige, renforce également le risque de brûlure des rayons (UV) ultraviolets, même par temps couvert.

Le rayonnement UV du soleil est la principale cause de cancer de la peau. En Suisse, près de 2700 personnes développent chaque année un mélanome et près de 320 en meurent. Dépisté suffisamment tôt, le cancer de la peau présente de bonnes perspectives de guérison. La Ligue contre le cancer rappelle que chacun peut minimiser le risque de cancer de la peau en adoptant les bons comportements. L'hiver, en montagne, le port de vêtements adéquats, d'un chapeau et de lunettes de soleil est recommandé. Sans oublier la crème solaire - indice 30 au moins - qui protège la peau contre les UVA et les UVB.

Le rayonnement UV augmente avec l'altitude

En montagne, nous sommes particulièrement exposés au rayonnement UV du soleil. Plus on monte en altitude, plus l'air se raréfie. La couche d'ozone faisant écran au soleil diminue. On estime que l'intensité du rayonnement UV augmente de 10% tous les 1000 mètres. Ceci explique qu'en montagne, l'intensité des rayons ultraviolets soit beaucoup plus élevée qu'en plaine.

La neige décuple le rayonnement UV, même à travers les nuages

La neige réfléchit jusqu'à 90% de la lumière du soleil, ce qui multiplie quasiment par deux l'intensité des UV. Le froid et les nuages induisent souvent en erreur. Même par temps froid et couvert, jusqu'à 80% des rayons nocifs traversent la couche nuageuse. Résultat : les lésions cutanées peuvent également survenir par ciel couvert.

Une protection solaire indispensable



La peau «n'oublie» jamais le rayon UV de trop : l'organisme répare les cellules endommagées jusqu'à un certain stade seulement. Il peut arriver que des cellules ne se régèrent pas et se transforment des années plus tard en cellules cancéreuses. La Ligue contre le cancer recommande de réduire le risque de vieillissement cutané précoce, de lésions cutanées et de cancer de la peau.

La Ligue contre le cancer informe : voici comment éviter en montagne une exposition excessive aux rayons UV

- Une crème solaire en complément des vêtements : sur toutes les zones découvertes du corps, appliquez de la crème solaire, ou autre écran de protection - indice 30 au moins - qui protège aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB. Aucune protection n'est nécessaire sous les vêtements ; les zones du corps couvertes resteront toute la journée bien protégées.
- Ne pas oublier les lèvres : protégez vos lèvres de préférence avec un stick affichant un facteur de protection 30 au moins.
- Les lunettes de soleil, plus qu'un accessoire : les rayons UV peuvent endommager la rétine et la cornée et engendrer un cancer de l'œil. Le port de lunettes de soleil permet de s'en protéger. Pour être efficaces, les lunettes de soleil doivent être labellisées CE et porter la mention « filtre 100% anti-UV jusqu'à 400 nanomètres ». Les verres teintés, bruns ou gris, garantissent une bonne vision. En revanche, les teintures de bleu et de rouge altèrent le rendu des contrastes et l'acuité visuelle.
- Les têtes intelligentes se protègent : un bonnet protège du froid, de l'insolation et prévient l'apparition de lésions sur le cuir chevelu sensible ; un casque protège des blessures à la tête lors de la pratique de sports d'hiver.

<p>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</p>	<p>Les spécialistes de la Ligne InfoCancer sont à votre disposition</p> <table><tr><td>Téléphone</td><td>0800 11 88 11</td></tr><tr><td>Courriel</td><td>helpline@liguecancer.ch</td></tr><tr><td>Chat</td><td>www.liguecancer.ch/cancerline</td></tr><tr><td>Forum</td><td>www.forumcancer.ch</td></tr><tr><td>Skype</td><td>krebstelefon.ch</td></tr></table>	Téléphone	0800 11 88 11	Courriel	helpline@liguecancer.ch	Chat	www.liguecancer.ch/cancerline	Forum	www.forumcancer.ch	Skype	krebstelefon.ch
Téléphone	0800 11 88 11										
Courriel	helpline@liguecancer.ch										
Chat	www.liguecancer.ch/cancerline										
Forum	www.forumcancer.ch										
Skype	krebstelefon.ch										

La Ligue suisse contre le cancer (fondée en 1910) est une organisation à but non lucratif oeuvrant 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.