



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Nicole Bulliard, chargée de communication, media@liguecancer.ch
Ligne directe 031 389 91 57
Date Berne, le 24 avril 2018

Protection solaire : nous ne pouvons pas nous fier à notre peau

La peau est notre plus grand organe, et aussi l'un des plus importants. Elle nous protège contre les intrus et les blessures. Or, à cette période de l'année, elle a spécialement besoin de notre aide. Au printemps, les températures douces nous induisent d'autant plus en erreur, rendant les rayons UV particulièrement dangereux.

La peau est notre plus grand organe. Elle s'étend sur une surface de deux mètres carrés et enveloppe ainsi notre corps, nous protégeant contre les intrus et les blessures. Forte de ses 20 millions de cellules sensorielles, rien ne lui échappe. Elle communique de manière instantanée avec le système nerveux central lorsque nous touchons, par exemple, une plaque chaude : « Aïe, ça brûle ! »

Sous le soleil printanier, la peau a besoin d'un coup de pouce

La chaleur du soleil n'est malheureusement jamais un bon indicateur de l'intensité des rayons ultraviolets (UV) contre lesquels il est nécessaire de se protéger. Au printemps, nous ne pouvons ainsi pas nous fier aux signaux d'alerte de notre peau. C'est pourquoi il est essentiel d'être prudent. Même par temps couvert, les rayons UVA et UVB sont très dangereux.

Il n'y a pas de bronzage sain

Près de 80 % des rayons UV percent la couche nuageuse et atteignent la surface de la terre. Les rayons UVA à ondes longues abîment le tissu conjonctif de la peau. Celle-ci perd son élasticité, forme des cernes, vieillit prématurément. Elle forme des taches de vieillesse, ou développe une allergie solaire. Les rayons UVB à ondes courtes, en revanche, augmentent la pigmentation de la couche supérieure de la peau et la font bronzer. La peau tente ainsi de se protéger contre les rayons UVB. C'est pourquoi une peau bronzée n'est pas une peau saine, mais une peau qui se défend.

À la fois les rayons UVA et les rayons UVB peuvent endommager le patrimoine génétique (ADN) de nos cellules et engendrer un cancer de la peau. Dans une certaine mesure, notre peau est capable de réparer certains dommages causés au matériel génétique par les rayons UV, mais certaines cellules peuvent demeurer altérées et devenir cancéreuses.

Chaque année en Suisse, 2700 personnes sont touchées par un mélanome et 320 en décèdent. S'il est dépisté à temps, les chances de succès d'un traitement sont bonnes. Pour ne pas en arriver là, la Ligue contre le cancer informe : chacun et chacune est en mesure de réduire le risque de cancer de la peau en suivant trois règles simples.



Pour réduire le risque de cancer de la peau, la Ligue contre le cancer donne les conseils suivants :

- **Porter des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil.**
Les vêtements qui couvrent les épaules constituent une bonne protection, en particulier lors d'activités à l'extérieur telles que le jardinage, le vélo ou la randonnée.
- **Appliquer de la crème solaire.**
En plus des vêtements et du couvre-chef, il est conseillé d'appliquer de la crème solaire sur la peau exposée. Pour les adultes, la Ligue contre le cancer recommande la mention du sigle UVA et un indice de protection de 15 au moins. Et attention : la crème solaire n'autorise en aucun cas une exposition excessive au soleil.
- **Se mettre à l'ombre est la meilleure des protections.**
Ceci est surtout vrai entre 11 heures et 15 heures, lorsque l'intensité des rayons du soleil est à son maximum.

En mai commence la saison des baignades : la peau des enfants nécessite une protection supplémentaire

Les enfants ont la peau plus sensible que les adultes. La couche supérieure et la couche cornée, qui forment une barrière de protection, sont nettement plus fines chez les enfants. Les rayons ultraviolets (UV) peuvent ainsi pénétrer plus facilement et jusque dans les couches profondes de la peau. C'est pourquoi la peau des enfants nécessite une protection particulière.

- Il faut choisir les emplacements ombragés plutôt qu'exposés au soleil.
- Eviter une exposition au soleil entre 11 heures et 15 heures.
- Le port d'un chapeau avec protection de la nuque est conseillé.
- Appliquer une crème solaire munie du sigle UVA et avec un indice de protection de 30 au moins. Et attention : la crème solaire n'autorise en aucun cas une exposition excessive au soleil.
- Les produits résistants à l'eau doivent être appliqués à nouveau après la baignade.
- Le port de lunettes est également conseillé. Veillez à acheter un modèle doté du sigle CE et de la mention « 100 % protection UV jusqu'à 400 nanomètres ».
- Lors de l'application de la crème solaire, ne pas oublier les oreilles, le nez, les épaules, le cou-de-pied ainsi que les lèvres.
- Ne pas exposer les bébés directement au soleil.

Brochures de la Ligue contre le cancer traitant de la protection solaire

Les brochures « Protection solaire », « Protection solaire - L'essentiel en bref », « Comment protéger mon enfant du soleil » ainsi que plusieurs feuilles d'informations sont disponibles gratuitement sur www.liguecancer.ch/prevenir-le-cancer/mode-de-vie-sain/protection-solaire-optimale.

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
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------