



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Flavia Nicolai, Cheffe de la communication, media@liguecancer.ch
Ligne directe 031 389 94 13
Date Berne, le 26 juin 2018

Protection solaire : pour un été serein

En été, beaucoup de gens aiment passer leur temps libre à l'extérieur. La Ligue contre le cancer indique comment se protéger des rayons UV particulièrement intenses pour réduire son risque personnel de cancer de la peau.

Les rayonnements UV sont particulièrement intenses durant les mois d'été. Des mesures simples suffisent cependant pour se protéger d'un rayonnement trop intense et réduire son risque personnel de cancer de la peau. La Ligue contre le cancer fournit des explications, des conseils et des recommandations.

Trois comportements simples permettent d'assurer une protection solaire efficace

Premièrement : Rester à l'ombre entre 11 et 15 heures constitue la meilleure protection solaire.

Deuxièmement : Porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements. Les vêtements protègent les parties du corps recouvertes durant toute la journée.

Troisièmement : Mettre de la crème solaire : en complément à l'ombre et aux vêtements, il est important d'appliquer généreusement de la crème solaire sur la peau exposée. La Ligue contre le cancer recommande un indice de protection d'au minimum 15 pour les adultes, 30 pour les enfants. Attention : la crème solaire ne permet en aucun cas une exposition illimitée au soleil.

Au jardin et pour les personnes travaillant en plein air

Les personnes qui travaillent à l'extérieur sont davantage exposées aux rayons UV et sur une plus longue durée. Elles doivent donc veiller à se protéger efficacement. Cela vaut aussi lorsque le ciel est voilé, car jusqu'à 80 % des rayons UV traversent la couverture nuageuse. Lorsqu'on travaille au jardin ou en plein air, le port d'un chapeau à larges bords (ou d'un casque), de lunettes de soleil ainsi que de vêtements qui recouvrent les épaules et les jambes est conseillé. La Ligue contre le cancer recommande de travailler et de prendre ses pauses à l'ombre durant les heures les plus chaudes, soit entre 11 et 15 heures. La SUVA mène actuellement une campagne de sensibilisation envers les travailleurs en plein air:

<https://www.suva.ch/de-ch/die-suva/news-und-medien/medien#uxlibrary-open=/de-CH?atomid=ca8cc7729a1d49bcb923f9addbcc797a%26showContainer=1>



En montagne

En altitude, l'intensité du soleil augmente. En règle générale, on dit que l'intensité des rayons UV augmente de 10 % environ par 1000 mètres d'altitude. Les activités sportives en montagne vont le plus souvent de pair avec une exposition au soleil d'une assez longue durée. Il est donc recommandé de protéger toutes les parties du corps, et de se tenir à l'ombre pendant les pauses, en particulier à midi.

Au bord de l'eau

Les baigneurs ne sont pas protégés des rayons UV dans l'eau, car ceux-ci la traversent. Que l'on soit dans l'eau ou sur l'eau, les rayons UV sont démultipliés par la réflexion et la dispersion latérale du rayonnement. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer recommande aux amateurs de snorkeling, de bateau et à toutes les personnes qui restent dans, sur ou au bord de l'eau pour une période prolongée, de porter des vêtements pour se protéger. Les textiles anti-UV sont recommandés pour les enfants et les personnes qui ont une peau sensible. Comme la protection d'une crème solaire diminue à chaque baignade et avec le frottement des serviettes de bain, une application régulière est nécessaire pour maintenir une protection adéquate.

Vacances au Sud

Dans les pays du Sud, il est important de bien respecter les mesures de protection solaire car les rayons UV sont plus intenses. Il est notamment conseillé de faire une sieste à l'intérieur ou à l'ombre, comme le fait la population locale.

Les enfants ont besoin d'une protection spécifique

La peau des enfants est plus fine et réagit plus fortement au rayonnement solaire. Elle nécessite donc une protection spécifique. Pour les enfants, la Ligue contre le cancer conseille de privilégier l'ombre plutôt que le soleil, et d'éviter le soleil de la mi-journée, de 11 à 15 heures. La Ligue contre le cancer recommande un indice de protection de 30 au minimum pour les enfants. L'ensemble des recommandations de la Ligue contre le cancer sont disponibles sur: <https://www.liguecancer.ch/prevenir-le-cancer/mode-de-vie-sain/protection-solaire-optimale/protection-solaire-pour-les-enfants/>.

La peau a une mémoire

Une protection efficace contre le soleil en vaut la peine : en effet, la peau n'oublie pas une surexposition aux rayons UVA et UVB. Jusqu'à un certain degré, l'organisme parvient à réparer les dommages causés à l'ADN. Néanmoins, il peut arriver que des cellules restent endommagées et se développent en cellules cancéreuses des années plus tard. Les rayons UV sont la cause principale du développement du cancer de la peau. Chaque année, environ 2700 personnes en Suisse développent un mélanome, 320 en meurent.

Réagir en cas de modifications de la peau

Détecté suffisamment tôt, ce cancer a néanmoins de bonnes chances d'être traité avec succès. Il est important d'être attentif à d'éventuelles modifications de la peau et, le cas échéant, de consulter un médecin.



Valeur ajoutée pour vos lecteurs

Les brochures « Protection solaire », « Protection solaire - l'essentiel en bref » et « Comment protéger mon enfant du soleil » sont disponibles gratuitement sur www.liguecancer.ch/protectionsolaire.

<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										