



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Contact Luca Toneatti, chargé de communication, [media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)  
Ligne directe 031 389 91 19  
Date Berne, le 06 août 2019

### Version actualisée

## Mythes sur la crème solaire

**On lit de plus en plus souvent, en particulier sur les réseaux sociaux, que la crème solaire ne sert à rien et qu'elle n'est qu'un outil marketing du lobby industrie. Cela sème naturellement le doute dans l'esprit de bien des gens. La Ligue contre le cancer recommande de s'enduire de crème solaire comme mesure de protection complémentaire, et avant tout de rester à l'ombre et de porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants.**

La plupart des gens ont conscience de l'importance de se protéger contre les rayons UV pour se prémunir contre les coups de soleil douloureux qui augmentent le risque de cancer de la peau. En effet, la peau n'oublie jamais : l'organisme ne répare pas toutes les cellules endommagées par les rayons UV. Celles-ci peuvent alors muter, se multiplier de façon incontrôlée et ainsi engendrer un cancer de la peau. On trouve de plus en plus souvent des articles en ligne avertissant du danger des crèmes solaires, lesquelles pourraient même être à l'origine du cancer de la peau. Comment discerner le vrai du faux ?

### L'utilité de la crème solaire prouvée scientifiquement

Selon les connaissances actuelles, l'utilité de la crème solaire dépasse d'éventuels risques. Les dermatologues, l'Office fédéral de la santé publique et les experts de la Ligue contre le cancer recommandent donc de s'enduire de crème solaire comme mesure de protection complémentaire, et avant tout de rester à l'ombre et de porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants. Les experts de la Ligue contre le cancer rassemblent en permanence les derniers résultats de la recherche indépendante afin d'être en mesure de formuler les meilleures recommandations en matière de prévention du cancer de la peau.

Voici trois mythes que la Ligue contre le cancer souhaite aborder :

*« Je n'ai jamais utilisé de crème solaire et n'ai jamais eu le cancer de la peau. »*

Le cancer est une maladie liée à l'âge. En effet, seulement un quart des personnes atteintes de cancer de la peau ont moins de 50 ans au moment du diagnostic. Une chose est certaine : à chaque coup de soleil et avant même que celui-ci n'apparaisse, l'ADN des cellules cutanées est affecté. Le corps parvient à réparer nombre de ces cellules endommagées mais certaines restent abîmées et peuvent commencer à se multiplier de la même manière incontrôlée, ce qui peut déboucher par la suite

51, Jungstrasse 49, case postale, CH-3001 Berne

Téléphone +41 (0)31 389 91 00, [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Crédit Suisse AG, Zurich, IBAN CH34 0483 5015 5480 0100 0, CHE-107.818.640 MWST





Certains coups de soleil pendant l'enfance augmentent d'ailleurs le risque de cancer de la peau.

*« Si je me protège du soleil et que j'utilise de la crème solaire, mon corps ne pourra pas produire assez de vitamine D. »*

La production de vitamine D par l'organisme ne nécessite pas d'exposition directe aux rayons du soleil. En été, notre corps reçoit suffisamment de rayons UVB indirects pour pouvoir synthétiser la vitamine D nécessaire. Pendant les saisons moins ensoleillées, des carences peuvent certes apparaître ; il peut donc être utile de prendre un complément mais il importe d'en parler préalablement avec un spécialiste.

*« Mais alors, comment faisaient les humains il y a 100 ou 200 ans, avant l'invention de la crème solaire ? Avaient-ils tous le cancer de la peau ? »*

D'une part, il y a un siècle, l'espérance de vie ne dépassait pas 45 ans en moyenne. D'autre part, on pense que divers facteurs contribuent à l'augmentation du nombre de cancers de la peau de nos jours : les comportements lors des loisirs ont beaucoup évolué au fil des années, impliquant une exposition accrue aux UV, et les vacances au soleil ainsi que l'utilisation des solariums sont devenues monnaie courante. Par ailleurs, l'excellente prise en charge médicale en Suisse permet également de dépister le cancer plus tôt et d'enregistrer l'occurrence de la maladie (registre du cancer).

#### **Par conséquent, la Ligue contre le cancer recommande :**

- de rester à l'ombre entre 11h et 15h, car cela demeure la meilleure façon de se protéger du soleil ;
- de porter un chapeau, des lunettes et des vêtements ;
- d'appliquer de la crème solaire en complément ;
- de ne pas fréquenter le solarium.

#### **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 <https://www.liguecancer.ch/protectionsolaire/>

<b>La Ligue contre le cancer vous apporte conseils et soutien</b> 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 : <a href="http://www.liguecancer.ch/region">www.liguecancer.ch/region</a>	<b>Les spécialistes de la Ligne InfoCancer sont à votre disposition</b> Téléphone 0800 11 88 11 Courriel <a href="mailto:helpline@liguecancer.ch">helpline@liguecancer.ch</a> Chat <a href="https://liguecancer.ch/cancerline">liguecancer.ch/cancerline</a> Forum <a href="https://forumcancer.ch">forumcancer.ch</a> Skype <a href="https://krebstelefon.ch">krebstelefon.ch</a>
---	---