



# **SOLEIL, UV ET CANCER**

**PROFITEZ EN  
TOUTE SÉCURITÉ**



Le soleil est souvent synonyme de plaisir, pourtant l'exposition aux rayons ultraviolets est le principal facteur de risque de cancers de la peau, type de cancers le plus fréquent en France.



# Les UV, c'est quoi ?

Le soleil émet des rayons lumineux invisibles à l'œil nu appelés « rayons ultraviolets », « rayons UV » ou encore « UV ». Ils peuvent être dangereux pour la santé, car ils pénètrent facilement la peau et les yeux et causent des brûlures ainsi que des dommages à l'ADN responsables de cancers.

**Depuis 1992, les UV sont classés comme cancérogènes avérés par le CIRC.** L'exposition aux UV d'origine naturelle (soleil) ou artificielle (cabines de bronzage) est le principal facteur de risque de cancers de la peau.

Il existe deux formes d'UV qui atteignent notre peau :



**UVA** : capables de pénétrer profondément dans la peau et responsables de son vieillissement



**UVB** : responsables des coups de soleil et près de 1 000 fois plus puissants que les UVA.

En fonction des saisons, des conditions météo et de l'heure de la journée, le risque n'est pas le même. **L'indice UV permet de savoir quand il est nécessaire de se protéger afin d'éviter tout risque.**

## ÉCHELLE DE L'INDICE UV



# Pourquoi se protéger du soleil ?

**L'abus de soleil est dangereux pour la santé.**

**À COURT TERME**, il est responsable de brûlures de la peau et des yeux, d'allergies et d'insolations.

**Le bronzage est avant tout le signe de l'existence de lésions cutanées causées par les UV. Il s'agit d'un système de défense de la peau pour éviter des lésions plus importantes.**

**Un coup de soleil signifie que la peau a été agressée.**

Votre peau est rouge ? C'est la conséquence d'une dilatation des vaisseaux sanguins. Votre peau veut se défendre ! Elle pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure.

Le traitement est externe et doit être adapté à la gravité de la lésion. Pour connaître le produit adapté, consultez votre médecin ou votre pharmacien.



**La peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc plus sensible aux rayons du soleil !**

**Le coup de chaleur, ou insolation**, est une réaction générale de l'organisme liée à une exposition trop prolongée au soleil. Il se traduit par une sensation de malaise et de soif.

**En cas d'insolation, il est conseillé de se reposer à l'ombre, dans un lieu frais et aéré, de boire de l'eau et de soulager ses maux de tête avec de l'aspirine.**



**À LONG TERME**, l'abus de soleil accélère le **vieillessement cutané**, l'apparition de **taches** sur la peau et favorise l'apparition de **lésions oculaires** (cataractes, ulcérations de la cornée) et des **cancers de la peau** (mélanomes et carcinomes).

# 243 500

Chaque année, entre 141 200 et 243 500 cas de cancers de la peau sont diagnostiqués en France\*

Depuis les années 1990, les cancers de la peau sont en nette augmentation.

Aujourd'hui, **1 personne sur 100 risque d'en développer un au cours de sa vie.**

Les principales causes de l'augmentation du nombre de cancers de la peau enregistrés au cours des dernières décennies sont le vieillissement de la population et l'évolution de nos comportements : **augmentation du temps des vacances, destinations plus ensoleillées, développement des sports de plein air, valorisation du bronzage...**

Autant de pratiques favorisant la prise de risque.

## LE SOLEIL ACCÉLÈRE LE VIEILLESSEMENT CUTANÉ

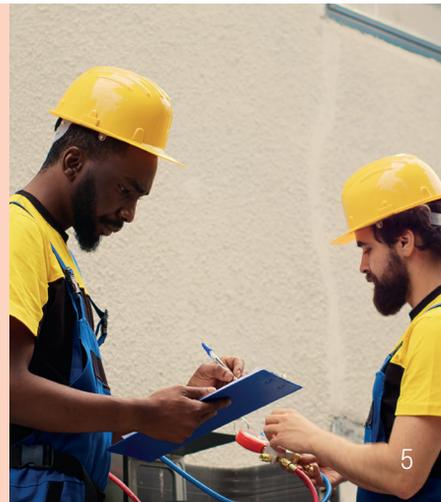
Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive au soleil, la peau subit un vieillissement prématuré. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices blanches en forme d'étoile marquent la peau, qui peut aussi devenir plus sèche, se rider et s'épaissir.

\* Source : Santé publique France, juillet 2023

Certaines personnes sont naturellement plus sensibles aux UV que d'autres. Chaque peau réagit différemment selon le phototype : **plus la peau est claire, plus elle est vulnérable. Mais attention, aucune peau n'est à l'abri !**

Même les peaux foncées sont à risque et **20 % des cancers de la peau se développent sur des peaux mates.**

**QUEL QUE SOIT SON TYPE DE PEAU, IL FAUT SE PROTÉGER.**



## LA PROTECTION DES ENFANTS : UN GESTE PRIMORDIAL

Jusqu'à la puberté, la peau est plus fine et son système pigmentaire n'est pas complètement développé.

Cela signifie qu'elle offre moins de protection contre les rayons nocifs du soleil. **Les enfants et les adolescents sont donc plus vulnérables face aux UV.**

En protégeant vos enfants et en leur montrant de bonnes habitudes dès leur plus jeune âge, vous contribuez à prévenir les risques futurs d'apparition d'un cancer de la peau.

La meilleure protection, c'est celle qu'on adopte tôt, et pour longtemps.

# 80%

des mélanomes, la forme la plus agressive de cancers de la peau, sont liés à des expositions excessives au soleil, pendant l'enfance et l'adolescence.

**Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être exposés au soleil.**

**CHAQUE COUP DE SOLEIL SUPPLÉMENTAIRE AVANT L'ÂGE DE 15 ANS AUGMENTE LE RISQUE DE MÉLANOME D'ENVIRON 3%.**



# Comment réduire les risques simplement ?

- Évitez l'exposition directe au soleil et recherchez l'ombre autant que possible (préau, intérieur, arbre...). Attention, le parasol est utile, mais ne protège pas intégralement des rayons du soleil. Un ciel voilé peut également être trompeur.
- Ne vous exposez pas pendant les heures où le soleil est le plus intense : entre 10 heures et 14 heures en outremer et entre 12 heures et 16 heures en été en métropole.
- Portez des vêtements couvrants et amples. Ils constituent la protection qui freine le mieux les rayons UV. T-shirt à manches longues (si possible anti-UV). Sans oublier chapeau et lunettes de soleil avec filtre anti-UV !
- En complément, appliquez régulièrement de la crème solaire avec un indice de protection élevé (minimum SPF 30). Il est crucial de renouveler l'application de la crème toutes les 2 heures et après la baignade ou toute activité qui provoque la transpiration.
- Lisez les notices et demandez conseil à votre pharmacien. Certains médicaments, déodorants et parfums peuvent provoquer des allergies ou des brûlures graves, en cas d'exposition au soleil.
- En altitude, les UV sont plus intenses. Soyez particulièrement vigilants ! De plus, certaines surfaces comme le sable, la neige ou les plans d'eau réfléchissent le soleil et augmentent le danger, quelle que soit la température extérieure.

Ces mesures, lorsqu'elles sont combinées, offrent une protection maximale contre les effets nocifs du soleil et contribuent à maintenir la santé de la peau à long terme.



Les accélérateurs de bronzage (huiles et graisse à traire) ne font pas bronzer plus vite. Au contraire, ils favorisent les brûlures car ils ne protègent pas la peau !

De même, les autobronzants et les compléments alimentaires donnent un teint hâlé, mais n'apportent aucune protection contre les UV et ne « préparent » pas la peau au soleil. Il s'agit souvent de simples colorants.



# Les bons réflexes à adopter tout au long de l'année



## EXPOSEZ-VOUS DE MANIÈRE RAISONNABLE

- Évitez le soleil aux heures les plus intenses.
- Préférez l'ombre.
- Exposez-vous progressivement, en limitant la durée. Quelques minutes par jour suffisent à votre peau pour produire la vitamine D, qui permet de fixer le calcium et le phosphore.



## PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES

- Limitez au maximum l'exposition des enfants.
- N'exposez pas les bébés au soleil.



## COUVREZ-VOUS

- Portez des vêtements avec un tissage serré ou traités anti-UV.
- Un chapeau à larges bords.
- Des lunettes de soleil norme CE 3, voire CE 4 en haute montagne.



## RENOUVELEZ SOUVENT LA CRÈME SOLAIRE

- Appliquez-la 20 minutes avant une exposition.
- Renouvelez-la toutes les 2 heures, et après chaque baignade.



## LES UV ARTIFICIELS SONT DANGEREUX POUR LA PEAU

- Leur usage est fortement déconseillé pour les adultes.
- Avant 18 ans, leur usage est strictement interdit.



## SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANTS SI :

- Vous êtes prêt d'un plan d'eau.
- Vous êtes en montagne.
- Le ciel est couvert ou en cas de vent.

# Détecter tôt, les cancers de la peau se soignent généralement bien

Il est conseillé d'examiner l'entièreté de votre peau (y compris la plante des pieds, le dos, les parties génitales, ...) tous les 3 mois.

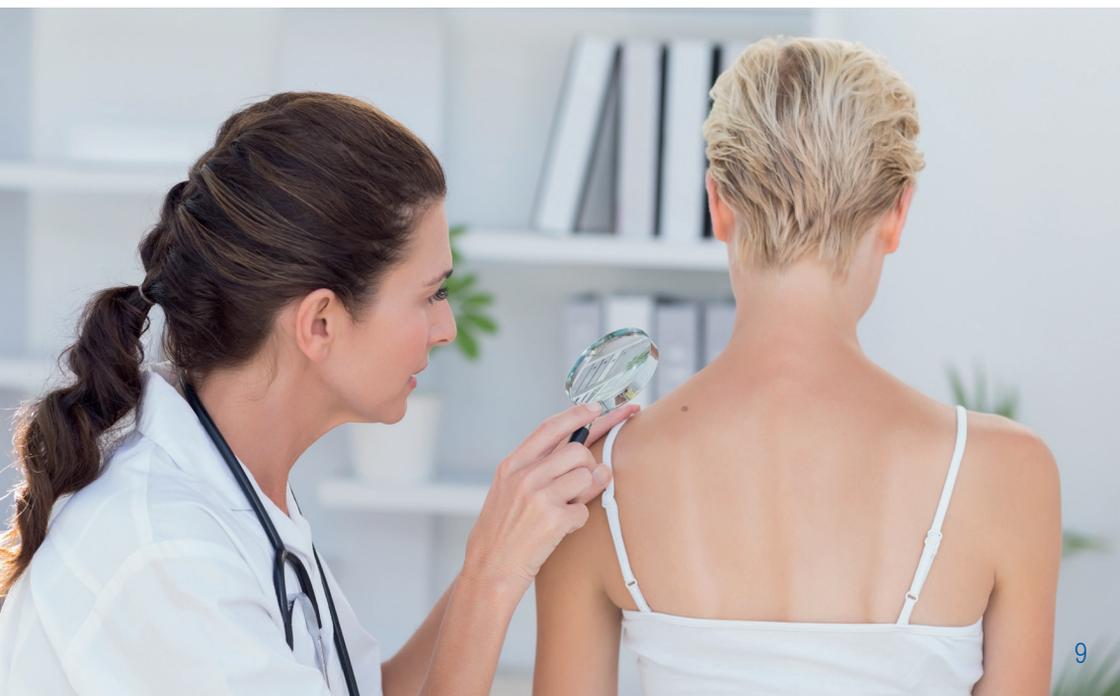
Une plaie qui ne cicatrise pas, un bouton ou une croûte qui persiste et se modifie, un grain de beauté qui grossit, change de couleur et aux contours irréguliers sont des signes qu'il ne faut pas négliger.

**En cas de doute, consultez directement un professionnel de santé.**

En complément, il est conseillé de consulter un dermatologue une fois par an pour un examen complet.



**Les personnes ayant des antécédents familiaux de cancers de la peau, une peau très claire ou de nombreux grains de beauté doivent être particulièrement vigilantes. Parlez-en à votre médecin.**



# Testez vos connais



## LES COUPS DE SOLEIL SONT LA PREMIÈRE ÉTAPE DU BRONZAGE

**Un coup de soleil est une lésion cutanée.** Les coups de soleil « légers » provoquent, outre la douleur, un épaissement de la peau.

Si le coup de soleil est plus important (brûlure, cloques), la peau pèle et laisse la place à un nouveau tissu plus fragile, susceptible d'être brûlé à son tour, et plus facilement... C'est un cercle vicieux !



## LA CRÈME SOLAIRE NE SUFFIT PAS À PROTÉGER VOTRE PEAU DU SOLEIL

**La meilleure protection contre les méfaits du soleil c'est de ne pas s'exposer.**

Vous pouvez également limiter les risques en vous mettant à l'ombre et en portant des vêtements couvrants amples. La crème solaire doit être appliquée en complément des autres gestes de prévention solaire, et uniquement pour protéger les zones du corps restant exposées (visage, mains, cou, nuque, avant-bras).

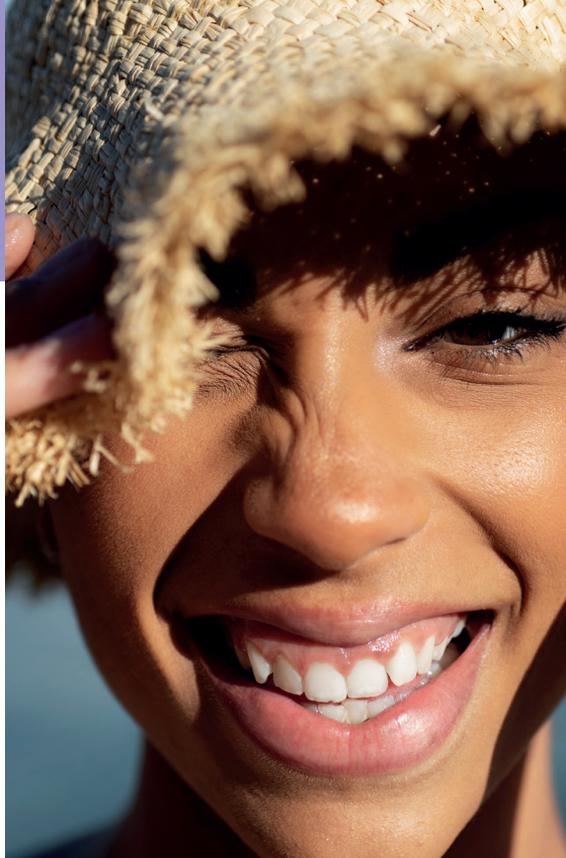


# ssances



## IL FAUT CONTINUER À SE PROTÉGER MÊME QUAND ON EST BRONZÉ

Le **bronzage** est souvent interprété comme une protection suffisante contre les UV mais, en réalité, il **ne fournit qu'une protection limitée**.



## IL FAUT SURVEILLER TOUS LES GRAINS DE BEAUTÉ

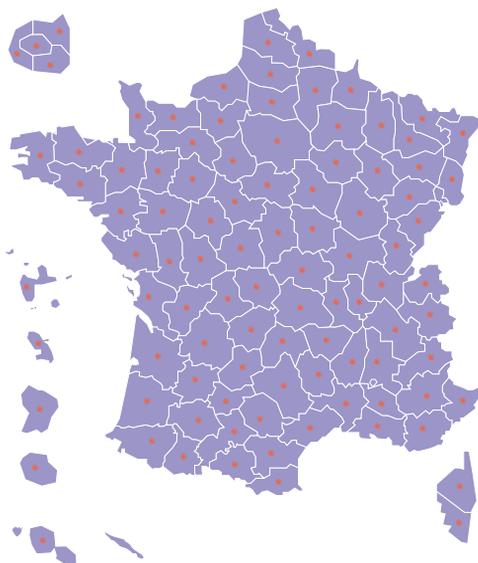
Si vous présentez beaucoup de grains de beauté ou qu'un d'entre eux vous semble plus large et plus irrégulier que d'habitude, curieusement coloré, ou si vous avez des antécédents familiaux de cancers de la peau, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.



Contactez le comité de La Ligue le plus proche de chez vous pour connaître ses actions de prévention et d'information.

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

PLUS D'INFOS



**Ce document indique comment réduire le risque de cancer de la peau en vous protégeant du soleil.**

**80% des cancers de la peau** sont dus à une exposition excessive au soleil, principalement du fait d'expositions régulières et intenses pendant l'enfance. **Près de 18 000 nouveaux cas de mélanomes cutanés ont été diagnostiqués en France en 2023.\***

*\* Source : Institut national du cancer (INCa)*

**La Ligue près de chez vous**

**0 800 940 939**

(Appel gratuit en France, anonyme et confidentiel)

**Tapez 1**  pour échanger avec une psychologue, de 9h à 19h

**Tapez 2**  pour avoir des renseignements sur vos démarches administratives et juridiques, et faire valoir vos droits de 9h à 17h ([permanence.sociale@ligue-cancer.net](mailto:permanence.sociale@ligue-cancer.net))

**Tapez 3**  pour obtenir de l'aide en cas de difficulté concernant votre assurance emprunteur et votre crédit de 9h à 17h30 ([AIDEA@ligue-cancer.net](mailto:AIDEA@ligue-cancer.net))

