

Risques solaires : mieux comprendre pour mieux se protéger

Après un hiver long et rigoureux, le plaisir de retrouver les bienfaits du soleil ne doit pas nous faire oublier ses méfaits. C'est pourquoi, à l'occasion de la saison estivale, l'Institut national du cancer et Santé publique France souhaitent rappeler les gestes de prévention essentiels pour profiter des beaux jours en toute sécurité.


Une infographie pour rappeler les gestes de prévention

Cette année, pour rappeler les principaux gestes de prévention des risques solaires, l'Institut national du cancer et Santé publique France s'appuient sur une infographie simple et facile à retenir.

Une infographie qui rappelle **les quatre gestes essentiels à adopter** : porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements légers couvrants, appliquer de la crème régulièrement, éviter de s'exposer entre 12h et 16h.

Elle dénonce aussi une idée reçue sur les séances d'UV en cabine de bronzage qui prépareraient la peau au soleil. C'est faux, les UV artificiels ne font que s'ajouter aux UV du soleil, renforçant ainsi le risque de cancer.

QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE PEAU, IL EST IMPORTANT DE SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS



12h
16h

Éviter de s'exposer au soleil au milieu de la journée

Rechercher l'ombre

Renouveler toutes les 2 heures l'application de crème solaire (indice 30 minimum)

Sortir couvert

- vêtements,
- chapeau,
- lunettes

Les UV artificiels sont aussi dangereux et ne préparent pas la peau au soleil : évitez les cabines de bronzage. Avant 18 ans, leur usage est interdit.

Sensibiliser certaines catégories de populations

Cette communication a pour objectif de sensibiliser en priorité les publics les plus à risque, c'est-à-dire les enfants, les personnes les plus exposées au rayonnement des UV dans le cadre de leur profession : les agriculteurs, les personnels des BTP, les marins, ainsi que toutes les personnes exerçant une activité en plein air, ou dans le cadre de leurs loisirs.

Des conseils pratiques sont également présentés pour les personnes pratiquant des sports et des activités en extérieur, et notamment pour protéger au mieux les enfants.

ATTENTION AUX ENFANTS

Pour toute activité à l'extérieur y compris à l'école, au centre de loisirs, à la piscine et lors d'activités sportives.



Protégez particulièrement les enfants et apprenez leur à se protéger.

SOYEZ VIGILANT

Soyez particulièrement attentif si :

- vous (ou des membres de votre famille) avez déjà eu un mélanome
- vous avez vécu longtemps dans un pays de forte exposition solaire, ou avez eu fréquemment des coups de soleil dans l'enfance
- vous avez la peau claire, les cheveux blonds ou roux et vous bronchez difficilement



Quelle que soit votre situation, pensez à vous protéger et à surveiller votre peau.

PROFESSIONNELS EN EXTERIEUR : VIGILANCE

Votre travail peut donner lieu à des expositions solaires intenses, notamment du fait d'une activité en extérieur (agriculture, BTP, métiers du sport...). Protégez-vous.



Prévenir les risques de cancers de la peau

L'exposition aux rayonnements solaires est la **cause principale des cancers de la peau**. Il en existe deux grands types :

Les carcinomes sont les cancers de la peau les plus fréquents. Ils surviennent généralement après l'âge de 50 ans, sur les zones découvertes du corps (visage, cou, épaules, avant-bras, jambes...). Ils sont le plus souvent dus à une exposition au soleil excessive et chronique.

Le mélanome cutané est beaucoup plus rare que le carcinome mais c'est le plus grave des cancers de la peau, du fait de son « haut potentiel métastatique », c'est-à-dire de sa capacité à se propager rapidement à d'autres parties du corps.



Détecter tôt pour mieux soigner

Les traitements des cancers cutanés sont d'autant plus efficaces que leur détection est faite précocement. L'infographie présente également les principaux signes pour reconnaître un mélanome.

Retrouvez l'infographie dans son intégralité [ici](#)

En savoir plus :

Sur le site de l'Institut national du cancer :

A destination de tous :

Consulter la rubrique « expositions aux rayonnements UV » [ici](#)

Accéder à la rubrique « dépistage des cancers de la peau » [ici](#)

Télécharger le dépliant de prévention des cancers de la peau [ici](#)

Pour sensibiliser et rappeler les principaux gestes de prévention solaire,

Santé publique France met à disposition du grand public le site www.prevention-soleil.fr

A destination des professionnels de santé :

Consulter l'ensemble des outils d'aide à la pratique [ici](#)

Accéder à la rubrique « détection précoce des cancers de la peau » [ici](#)



Contacts presse :

Institut national du cancer

Julie Decoutère : 01 41 10 14 44

presseinca@institutcancer.fr

Santé Publique France

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66

presse@santepubliquefrance.fr

Twitter : [@santeprevention](https://twitter.com/santeprevention)