



# Protection solaire

L'essentiel en bref

Une information de la Ligue contre le cancer



# SOMMAIRE

<b>Les rayons ultraviolets</b>	<b>3</b>
<b>Protection solaire</b>	<b>5</b>
<b>Cancer de la peau</b>	<b>10</b>
<b>La Ligue contre le cancer de votre région</b>	<b>16</b>
<b>Informations utiles</b>	<b>18</b>

# LES RAYONS ULTRAVIOLETS

## Le soleil et ses rayons

Le soleil est indispensable à la vie; il donne de la lumière et de la chaleur et contribue au bien-être. Ses rayons ultraviolets (UV) sont cependant aussi source de danger, car ils peuvent abîmer notre peau. Sous l'effet des rayons UVB, la couche cornée s'épaissit et ses cellules pigmentaires produisent un pigment appelé mélanine. La peau se hâle et se protège ainsi des rayons du soleil. Les rayons UVA et UVB sont l'une des principales causes du cancer de la peau et entraînent le vieillissement prématuré de la peau.

## Solarium

Naturel ou artificiel, le rayonnement ultraviolet endommage la peau. Le rayonnement émis par les lampes de solarium augmente le risque de cancer de la peau et accélère le vieillissement cutané. La fréquentation du solarium est donc déconseillée.

## Vitamine D

Les rayons UVB favorisent la synthèse de la vitamine D par la peau. L'apport en vitamine D est également assuré par la nourriture, mais les aliments ne couvrent pas totalement les besoins de l'organisme. Un apport suffisant en vitamine D est indispensable pour la santé des muscles, des os et des dents.

A cause de leurs effets nocifs, l'exposition aux rayons UV n'est pas appropriée pour remédier à une carence en vitamine D. En cas de carence ou de besoin accru, un apport supplémentaire est possible sous forme de gouttes, notamment. Une consultation chez le médecin s'impose en cas de soupçon de déficit en vitamine D.

# PROTECTION SOLAIRE

## Pourquoi se protéger du soleil ?

Il est nécessaire de se protéger du soleil afin de préserver la peau des méfaits des rayons UV. La peau ne peut être exposée au soleil qu'un certain temps sans rougir. Toute rougeur est le signe qu'elle a été endommagée ; elle peut toutefois aussi l'être en l'absence de rougeur.

Chaque personne réagit aux rayons du soleil, mais pas de la même façon. Chaque personne doit se protéger du soleil, que sa peau soit claire ou mate. Il est conseillé de protéger la peau par des vêtements adéquats, la tête par un chapeau et les yeux par des lunettes de soleil. Il faut appliquer de la crème solaire sur les parties exposées.

Les personnes qui ne bronzent guère ou ont tendance à rougir systématiquement ont une peau particulièrement sensible au soleil et devraient veiller à s'en protéger d'autant mieux.

## Quand faut-il protéger sa peau et comment ?

Les loisirs en plein air prennent des formes multiples et sont synonymes de bien-être. Ce faisant, des mesures simples permettent de se protéger du soleil. La protection adéquate dépend de plusieurs facteurs, comme l'intensité des rayons UV, l'activité exercée, la durée d'exposition au soleil, ainsi que de la sensibilité de la peau au soleil.

### Les conseils principaux

- Rester à l'ombre entre 11 et 15 heures.
- Porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements.
- Mettre de la crème solaire.
- Renoncer au solarium.

## L'ombre

L'ombre est la meilleure protection contre le soleil. Il est conseillé de se tenir à l'ombre en particulier en milieu de journée, quand le soleil est à son zénith. Mais attention, l'ombre ne protège pas toujours du rayonnement indirect dû à la réverbération de certaines surfaces telles que sable, béton ou neige, ni des rayons latéraux.

## Les vêtements

En principe, les vêtements offrent une très bonne protection contre les rayons UV. Les surfaces du corps couvertes bénéficient d'une protection continue sur toute la journée. Pour bien se protéger, on peut porter par exemple un t-shirt couvrant les épaules, un chapeau à larges bords, qui protège également le front, le nez, les oreilles et la nuque.

## Lunettes de soleil

Les rayons UV n'agressent pas seulement la peau, ils peuvent aussi provoquer des lésions au niveau des yeux. Pour les personnes qui passent beaucoup de temps en plein air, une bonne paire de lunettes de soleil est indispensable.

À l'achat, il est important de veiller à ce que les lunettes soient estampillées CE et portent l'indication «100% UV».

## Crèmes solaires

L'utilisation de crèmes solaires est recommandée en complément au séjour à l'ombre et au port de vêtements. L'application correcte d'une crème solaire qui protège autant des rayons UVB que des rayons UVA peut diminuer le risque de cancer de la peau. Mais attention, même avec un indice de protection élevé, les crèmes solaires ne permettent en aucun cas de prolonger indéfiniment l'exposition au soleil.



## La peau des enfants

La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes. Les mécanismes naturels d'autoprotection ne sont pas encore achevés, notamment pendant les premières années de vie. Par conséquent, la peau des enfants doit être particulièrement bien protégée du soleil.

## Conseils pour les enfants

- Ne pas exposer un enfant au soleil avant un an.
- Préférer l'ombre au soleil.
- Éviter une exposition entre 11 et 15 heures.
- Faire porter un chapeau qui protège la nuque, un t-shirt, un pantalon et des lunettes de soleil.
- Appliquer sur les parties du corps qui ne sont pas couvertes avec une crème solaire qui a un indice de protection élevé (30 au minimum) et qui protège contre les rayons UVA (label UVA) et les rayons UVB (mention de l'indice de protection).
- Renouveler l'application de la crème solaire après chaque baignade, même elle est résistante à l'eau.
- Protéger les lèvres, les oreilles, le nez et le dessus des pieds.

# CANCER DE LA PEAU

## Comment le cancer de la peau se développe-t-il ?

Nos cellules contiennent de l'ADN, une molécule qui recèle l'information génétique nécessaire au développement et au métabolisme cellulaires. Les rayons UV endommagent ce matériel génétique. Dans une certaine mesure, l'organisme est capable de réparer ces dégâts, mais il arrive que certaines cellules ne se régénèrent pas et se développent en cellules cancéreuses.

## Qu'est-ce qu'un mélanome ?

Le mélanome est la forme de cancer de la peau la plus dangereuse, car il peut former des métastases. Il peut se développer à partir des cellules pigmentaires de la peau. En principe, les taches pigmentées formées par ces cellules – les grains de beauté – ne sont pas dangereuses. Dans de rares cas toutefois, elles peuvent se transformer en cancer de la peau. Chaque année en Suisse, quelque 2500 personnes sont atteintes d'un mélanome et 310 patients environ décèdent des suites de ce cancer.

## Qu'est-ce qu'un cancer de la peau non-mélanome ?

Les cancers de la peau non-mélanome comme le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire sont plus fréquents que le mélanome mais moins dangereux.

Le nombre exact de nouveaux cas en Suisse n'est pas connu, car la plupart des registres des tumeurs ne les enregistrent pas. Chaque année, on estime que quelque 20 000 à 25 000 carcinomes basocellulaires ou spinocellulaires sont diagnostiqués dans notre pays. Ces tumeurs sont généralement enlevées par voie chirurgicale et ne nécessitent en principe pas d'autre traitement.

## Risque

Outre l'exposition aux rayons UV, d'autres facteurs peuvent augmenter le risque de développer un mélanome.

Les personnes qui présentent un ou plusieurs des critères suivants devraient se protéger particulièrement bien du soleil et contrôler régulièrement leur peau :

- plus de 100 taches pigmentées sur le corps ;
- des taches pigmentées irrégulières dans leur forme ou leur couleur ;
- une affection cancéreuse antérieure de la peau ;
- un système immunitaire déficient (défenses immunitaires affaiblies par une maladie, des médicaments, une transplantation d'organe, etc.).

Il est en outre conseillé à ces personnes de consulter un médecin pour établir la nécessité d'un contrôle médical régulier de la peau.



## L'examen de la peau

Il est important de repérer toute modification de la peau et, dans ce cas, de consulter un médecin. Les bases scientifiques actuelles ne sont pas suffisantes pour recommander des examens systématiques de dépistage du cancer de la peau aux personnes sans risque élevé. Si vous avez l'impression qu'une tache pigmentée s'est modifiée, c'est une raison suffisante pour consulter un médecin.

## La règle ABCD

La règle ABCD ci-contre permet d'identifier les modifications de la peau.

**Tache pigmentée bénigne**      **Tache pigmentée suspecte**

**A = Asymétrie**

Forme régulière et symétrique



Forme irrégulière, non symétrique

**B = Bords**

Bords réguliers et contours délimités



Bords irréguliers, non correctement délimités

**C = Coloration**

Couleur uniforme



Couleurs diverses, taches

**D = Dynamique**

Sans évolution



Modifications (taille, couleur, forme ou épaisseur)

# LA LIGUE CONTRE LE CANCER DE VOTRE RÉGION

## **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75

[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

## **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 300 50 90

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

## **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88

[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

## **Ligue jurassienne contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

## **Bernische Krebsliga**

### **Ligue bernoise contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch)

## **Ligue neuchâteloise contre le cancer**

tél. 032 886 85 90

[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

## **Ligue fribourgeoise contre le cancer**

### **Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

## **Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL**

Tel. 071 242 70 00

[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

## **Ligue genevoise contre le cancer**

tél. 022 322 13 33

[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

## **Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

## **Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10

[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)



**Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00

[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)**Lega ticinese  
contro il cancro**

Tel. 091 820 64 20

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)**Ligue vaudoise  
contre le cancer**

tél. 021 623 11 11

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)**Ligue valaisanne  
contre le cancer**

tél. 027 322 99 74

[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)**Krebsliga Wallis**

Tel. 027 604 35 41

[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)**Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR**

Tel. 041 210 25 50

[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)**Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45

[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)**Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)**Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45

[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

# INFORMATIONS UTILES

## **Brochures**

tél. 0844 85 00 00  
boutique@liguecancer.ch  
www.liguecancer.ch/brochures

## **Ligne InfoCancer**

tél. 0800 11 88 11  
du lundi au vendredi  
9 h – 19 h  
appel gratuit  
helpline@liguecancer.ch

## **Forum**

www.forumcancer.ch,  
le forum internet de la Ligue  
contre le cancer

## **Cancerline**

www.liguecancer.ch/cancerline,  
le chat sur le cancer pour les  
enfants, les adolescents et  
les adultes  
du lundi au vendredi  
11 h – 16 h

## **Ligne stop-tabac**

tél. 0848 000 181  
max. 8 cts./min. (sur réseau  
fixe)  
du lundi au vendredi  
11 h – 19 h

## **Skype**

krebstelefon.ch  
du lundi au vendredi  
11 h – 16 h

# IMPRESSUM

## **Editrice**

Ligue suisse contre le cancer, Effingerstrasse 40,  
case postale, 3001 Berne  
tél. 031 389 91 00  
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

## **Rédaction**

Nathalie Gerber, responsable de programme Prévention du cancer  
de la peau, Ligue suisse contre le cancer, Berne

## **Conseils scientifiques**

Représentants du groupe d'experts de la prévention du cancer  
de la peau de la Ligue suisse contre le cancer

## **Mise en page**

Partner & Partner SA, Winterthour

## **Photos**

photo de couverture : Corbis  
page 13: Markus Mühlheim, Prolith SA

## **Impression**

Stämpfli Publications SA, Berne

Cette brochure existe aussi en allemand, en italien et en anglais.

© 2017, 2016, 2015, 2014, 2013 Ligue suisse contre le cancer,  
Berne  
6<sup>e</sup> édition inchangée

LSC/6.2019/7000 F/022322041111



**ligue contre le cancer**

[www.liguecancer.ch/cancerdelapeau](http://www.liguecancer.ch/cancerdelapeau)