

**1** Vrai ou faux?  
Le soleil est bénéfique pour la santé.



Vrai  Faux

**2** Vrai ou faux?  
Le soleil en hiver en montagne n'est pas dangereux.



Vrai  Faux

**3** Vrai ou faux?  
Si je ne ressens pas la chaleur, je ne risque pas d'attraper un coup de soleil.



Vrai  Faux

**4** Vrai ou faux?  
Un mélanome (cancer de la peau) peut se situer n'importe où sur la surface de la peau.



Vrai  Faux

**5** Vrai ou faux?  
Les expositions solaires intenses durant l'enfance et l'adolescence augmentent le risque de développer un mélanome à l'âge adulte.



Vrai  Faux

**6** Vrai ou faux?  
Les crèmes solaires protègent efficacement contre le risque de cancer de la peau.



Vrai  Faux

**7** Vrai ou faux?  
La protection contre les UV apportée par les vêtements varie en fonction du tissu.



Vrai  Faux

 **ligue contre le cancer**

Souhaites-tu élargir tes connaissances?  
Abonne-toi à notre newsletter.

Oui, j'aimerais m'abonner à la newsletter de la Ligue contre le cancer.

Prénom / Nom\*

Adresse e-mail\*

Rue / Numéro

NPA / Lieu

Date de naissance

Champs de texte avec \* obligatoires

Par votre inscription, vous acceptez que la Ligue suisse contre le cancer utilise vos données à des fins de marketing. Le respect de la confidentialité est garanti.

## Réponses :

**1**

**Le soleil est bénéfique pour la santé.**

Le soleil est indispensable à la vie: il donne de la lumière et de la chaleur et contribue au bien-être. A dose modérée, il participe à la fabrication de la vitamine D. A dose excessive, ses rayons ultraviolets (UV) abîment ta peau. Ils aggravent son vieillissement et sont responsables des cancers de la peau.

**2**

**Le soleil en hiver en montagne n'est pas sans danger.**

Même s'il est généralement moins intense qu'en été, le rayonnement reste important à la montagne du fait de l'altitude et par la réverbération de la neige qui reflète jusqu'à 90% des rayons UV.

**3**

**Même si je ne ressens pas la chaleur, je risque d'attraper un coup de soleil.**

Les rayons UV sont invisibles. Les rayons infrarouges sont responsables de la sensation de chaleur, tandis que les UV sont responsables des coups de soleil. Il est par exemple très facile d'attraper un coup de soleil en bateau, même si la vitesse et le vent diminuent la sensation de chaleur.

**4**

**Un mélanome (cancer de la peau) peut se situer n'importe où sur la surface de la peau.**

Y compris au niveau des ongles, des mains, des pieds, du cuir chevelu, des yeux ou des muqueuses.

**5**

**Si nous sommes intensément exposés au soleil durant l'enfance ou l'adolescence, le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte augmente.**

Les expositions intenses peuvent aboutir à un coup de soleil. Pour cette raison, il faut bien protéger les enfants et les jeunes qui ont une peau immature, plus fine.

**6**

**Même les crèmes solaires ne peuvent pas garantir une protection à 100%.**

Correctement utilisées les crèmes solaires protègent la peau des rayons UV. Mais les crèmes solaires seules sont insuffisantes. Elles n'autorisent en aucun cas une exposition prolongée au soleil. Au soleil, il faut porter des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil. Entre 11 heures et 15 heures, il faut rester à l'ombre. L'ombre est la meilleure protection solaire.

**7**

**La protection contre les UV apportée par les vêtements dépend de la nature des textiles.**

Plus le tissage est serré, meilleure est la protection. Les tissus opaques bloquent mieux les UV que les tissus transparents. Entre 11 heures et 15 heures, il faut rester à l'ombre.

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

## Résultat du test :

**Entre 0 et 3 réponses justes :**  
il va falloir apprendre à mieux connaître le soleil pour afficher la soleil attitude.

**Entre 4 et 5 réponses justes :**  
pas mal du tout... encore un petit effort et tu auras la soleil attitude.

**Entre 6 et 7 réponses justes :**  
whaoooo, tu as la soleil attitude... alors fais-en profiter les autres!



## As-tu la soleil attitude?



**La meilleure protection solaire, c'est de rester à l'ombre**

Télécharge tout ce qu'il faut savoir sur la protection solaire sur boutique.liguecancer.ch

## Les astuces les plus importantes :

**Rester à l'ombre entre 11 et 15 heures**

**Porter des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil**



**Renoncer au solarium**

**Mettre de la crème solaire**

La Ligue contre le cancer de ta région offre conseils et soutien : [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

**Teste tes connaissances sur l'être humain et le rayonnement solaire**

**VRAI OU FAUX?**