

Profitez du soleil sans risques Apprenez les gestes essentiels

Le soleil apporte des bienfaits en dopant le moral et favorise la fabrication de la vitamine D. Cependant, l'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV), d'origine naturelle ou artificielle, reste la première cause des cancers cutanés, dont le mélanome qui présente un risque mortel.

En France, **80 000 nouveaux cancers de la peau, sont diagnostiqués chaque année**⁴. Avec près de 1 600 personnes décédées à la suite d'un **mélanome** qui s'avère, à près de 70% être le résultat d'une surexposition au soleil.

Par ailleurs, pour les **yeux**, des lésions graves peuvent apparaître à court terme comme une **ophtalmie** (un « coup de soleil » de l'œil), ou à plus long terme, comme la **cataracte** ou les **dégénérescences de la rétine**.

Selon les chiffres du Baromètre cancer 2010 de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) et de l'Institut national du cancer (INCa) : **82% des français se déclarent bien informés sur les risques liés à l'exposition solaire**. Pourtant tous les gestes de prévention ne sont pas connus, ni appliqués.

En Pays de Loire :

Le **mélanome** est la cause de **99 décès en moyenne chaque année**, dont **39% concerne des moins de 65 ans**¹.

Les gestes essentiels pour se protéger

Afin de sensibiliser la population aux risques, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) et ses partenaires diffusent au niveau national une affiche et un dépliant permettant de connaître les bons gestes pour se protéger :

- **Rechercher l'ombre et éviter le soleil entre 12h et 16h**, période où les UV sont les plus intenses. Ne pas oublier que le parasol est utile mais ne protège pas totalement à cause de la réverbération.
- **Protéger encore plus les enfants**. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil. Enfants et adolescents doivent particulièrement se protéger. En effet, jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV.
- **Se protéger en portant T-shirt, lunettes et chapeau**. Les vêtements (secs), mêmes légers, filtrent les rayons UV et constituent la meilleure protection. Les lunettes doivent porter la norme CE avec de préférence une catégorie de protection 3 ou 4 (sauf pour la conduite sur route). Préférer un chapeau à large bord qui couvre également le cou.
- **Appliquer régulièrement de la crème solaire**, qui doit être appliquée en couche suffisante sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements. Privilégier les indices de protection élevés (indice 30 minimum, préférer 50). Renouveler l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.



⁴ Baromètre Inpes-INCa 2010