



## Protection solaire: l'essentiel en bref

### Le soleil et ses effets

Le soleil contribue à la joie de vivre, mais il peut aussi être source de dangers. Les rayons du soleil sont composés de 50 % de lumière visible, 44 % de rayons infrarouges et 6 % de rayons ultraviolets. Ces derniers jouent un rôle important dans la genèse du cancer de la peau et accélèrent le vieillissement cutané. La peau n'oublie aucune rougeur ni aucune brûlure occasionnée par l'exposition au soleil; elle les comptabilise dès la plus tendre enfance! Des coups de soleil répétés avant l'âge de 18 ans augmentent le risque de cancer de la peau. Les rayons ultraviolets peuvent également provoquer des lésions, parfois durables, au niveau des yeux.

### Pourquoi faut-il se protéger du soleil?

La peau peut être exposée au soleil un certain temps sans rougir. Ce «temps d'autoprotection» varie selon le type de peau. Pour les personnes à la peau très claire, il n'est que de cinq à dix minutes. Les personnes qui ont une peau plus foncée supportent le soleil un peu plus longtemps. Cette période écoulée, la meilleure protection pour la peau sera l'ombre, le port de vêtements adaptés et la crème solaire.



### Conseils pour les travaux en plein air

- Lorsque vous faites une pause, mettez-vous à l'ombre.
- Portez une casquette (ou un casque) et des lunettes de soleil.
- Protégez-vous avec des vêtements appropriés: t-shirt avec un col couvrant la nuque ou chemise, pantalon long.
- Appliquez régulièrement un produit solaire avec un indice de protection de 25 ou plus.
- Dans la mesure du possible, évitez les travaux en plein soleil entre 11 h et 15 h; déplacez-les aux heures où le rayonnement solaire est moins intense.

***Chaque coup de soleil est un coup de soleil de trop!***

### Les points à ne pas oublier

- L'ombre constitue la meilleure protection contre le soleil!
- Les surfaces claires comme le métal, le béton blanc, l'eau ou la neige réfléchissent les rayons ultraviolets et en accentuent les effets.
- Par temps couvert, jusqu'à 80 % des rayons ultraviolets traversent la couverture nuageuse.
- Deux tiers des rayons ultraviolets qui nous parviennent quotidiennement atteignent la surface terrestre entre 11 h et 15 h.
- Les vêtements n'offrent pas tous la même protection contre le soleil: les textiles tissés serrés de couleurs vives protègent mieux que les tissus légers blancs ou pastel.
- La nuque doit être protégée par un foulard ou un chapeau à large bord.
- Choisissez des lunettes de soleil portant le sigle CE «Protection UV 100 % jusqu'à 400 nm».
- Le solarium constitue une surexposition inutile aux rayons ultraviolets.

## Cancer de la peau et dépistage

Il existe différentes formes de cancer de la peau. Le carcinome basocellulaire et le carcinome spinocellulaire sont les tumeurs cutanées les plus fréquentes; le mélanome, plus rare, est la forme la plus dangereuse.



Lésion pré-cancéreuse non-mélanome, à montrer au dermatologue



Carcinome spinocellulaire, à traiter sans tarder



Mélanome, de forme et de couleur irrégulières, à traiter sans tarder

Les personnes qui travaillent en plein air sont souvent exposées aux rayons ultraviolets et ont par conséquent un risque de cancer de la peau supérieur à la moyenne. Une exposition au soleil durant de longues années constitue un facteur de risque, notamment pour les carcinomes basocellulaires et spinocellulaires.

### Cancer de la peau? Déterminez votre risque personnel

- Avez-vous une peau claire?
- Avez-vous souvent attrapé des coups de soleil durant votre enfance ou votre adolescence?
- Avez-vous plus de 50 grains de beauté ou des grains de beauté particulièrement grands (plus de 5 mm de diamètre)?
- Y a-t-il dans votre famille des cas de cancer de la peau (mélanome)?
- Avez-vous déjà eu vous-même un cancer de la peau?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, vous devriez vous protéger soigneusement des rayons ultraviolets, au travail et durant vos loisirs, et contrôler votre peau régulièrement, afin de déceler d'éventuelles modifications. Dépisté et traité à un stade peu avancé, même le mélanome, le plus redoutable des cancers de la peau, a de bonnes chances de guérison.

Si vous avez l'impression qu'une tache pigmentée s'est modifiée ou qu'une nouvelle modification cutanée est apparue, n'hésitez pas à consulter un dermatologue.

### La règle A-B-C-D

Un de vos grains de beauté a-t-il changé de couleur, de forme ou de taille? Avez-vous un grain de beauté qui est enflammé, qui démange ou qui saigne? La règle A-B-C-D vous aide à déceler d'éventuels changements, lorsque vous contrôlez votre peau:

	Grain de beauté bénin	Grain de beauté suspect	
	<b>A = Asymétrie</b>		
Forme régulière et symétrique			Forme irrégulière, non symétrique
	<b>B = Bords</b>		
Bords réguliers et contours délimités			Bords irréguliers, non correctement délimités
	<b>C = Couleur</b>		
Couleur uniforme			Couleurs diverses, taches
	<b>D = Dynamique</b>		
Sans évolution			Modification (taille, couleur, forme ou épaisseur)

Cette information peut également être téléchargée en espagnol, portugais, albanais, serbe/croate/bosniaque, turc, allemand et italien, sur les sites [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures) ou [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Vous trouverez également d'autres brochures gratuites en français, allemand et italien sur le site [www.liguecancer.ch/brochures](http://www.liguecancer.ch/brochures). Pour d'autre information, adressez-vous à la Ligue contre le cancer de votre canton.

Avec le soutien de **suva**pro [www.suva.ch](http://www.suva.ch)