

Plan  
cancer

# Bien profiter des rayons du soleil

DES CONSEILS DE PRÉVENTION POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL



Ministère de la Santé  
et de la Protection sociale



l'Assurance Maladie  
sécurité sociale



# Le soleil joue un rôle important dans notre vie et participe à notre bien-être physique et moral

Il aide également notre corps à se maintenir en bonne santé : quelques minutes de soleil par jour permettent la fabrication de la vitamine D, essentielle pour les os. Ceci ne doit pourtant pas nous faire oublier qu'une exposition excessive à ses rayons ultraviolets (UV) est dangereuse pour la peau et pour les yeux.

## Quels sont les dangers des rayons du soleil ?

L'excès de soleil est dangereux pour la peau et les yeux :

- **À la suite immédiate d'une exposition**, il peut être à l'origine de coups de soleil, de **réactions allergiques** ou de **problèmes de vue**.

- **À long terme une exposition excessive accroît les risques :**

- > **pour la peau :** le soleil accélère le vieillissement et peut entraîner des **cancers cutanés** tels que les mélanomes. Les mélanomes ressemblent à des grains de beauté



anormaux qui peuvent se situer sur n'importe quelle partie du corps. Ces cancers, de plus en plus fréquents, peuvent être guéris s'ils sont traités à un stade précoce.

- > **pour les yeux :** les rayons du soleil favorisent l'apparition de **cataractes** et d'atteintes graves de la rétine.

# 1

## Pour les nourrissons :

Les nourrissons ont la peau et les yeux très fragiles, il est donc important de **ne pas les exposer au soleil**.

# 2

## Pour les enfants :

- Évitez autant que possible de les exposer au soleil entre **12 heures et 16 heures**.

- Quels que soient l'heure et le lieu d'exposition, les enfants devraient porter un **chapeau** et des **lunettes** de soleil avec un filtre anti-UV et des **montures enveloppantes**.

- Il est aussi utile de leur faire garder des **vêtements couvrants\*** qui protègent très bien la peau des rayons du soleil !

- D'une manière générale, veillez à limiter les durées d'exposition.

\* Vêtements couvrants, légers et de couleur claire.

# 3

## Pour les adultes :

- Il est préférable d'aller au soleil **avant midi ou après 16 heures**, afin d'éviter le moment où les rayons du soleil sont les plus forts.
- Pensez à porter un **chapeau** et des **lunettes de soleil**.
- N'oubliez pas que les **vêtements filtrent** le soleil et vous protègent de ses rayons.

### Pour tous :

Les crèmes solaires complètent les autres mesures de protection. Elles doivent avoir un indice élevé, facteur de protection solaire 25 (FPS) au minimum. Il convient de les appliquer fréquemment et en quantité importante.

B O N À S A V O I R

# SOLEIL

Le parasol diminue l'intensité du rayonnement mais ne protège pas intégralement des rayons du soleil.

Certains médicaments, parfums ou déodorants peuvent, en réaction au soleil, provoquer des allergies ou des brûlures.

Les autobronzants et les compléments alimentaires donnent un teint hâlé mais ne permettent pas de protéger la peau contre les dangers du soleil. Les accélérateurs de bronzage comme la graisse à traire ou le monoï augmentent les méfaits des rayons du soleil. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) déconseille l'usage des cabines et des lampes à bronzer qui augmentent la dose d'UV reçue par votre peau.





## Quand les rayons ultraviolets sont-ils intenses ?

À la mer,  
à la montagne,  
dans un jardin

ou tout simplement en extérieur, nous sommes exposés aux rayons du soleil. En France métropolitaine, du fait de la position de la Terre par rapport au soleil, les rayons solaires sont très forts de début mai à fin août.

Contrairement aux idées reçues, l'intensité des rayons ultraviolets du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur et les rayons peuvent être très forts lorsqu'il y a des nuages, du vent ou de la neige.

La réverbération due aux surfaces claires (neige, sable, eau) augmente leur intensité.

Pour connaître l'intensité des rayons solaires, les bulletins météorologiques diffusent de plus en plus souvent une mesure de cette intensité, appelée index UV. Plus cet index est élevé, plus il est nécessaire de protéger sa peau et ses yeux.

## Y a-t-il des personnes plus sensibles aux rayons solaires ?

• Les bébés et les enfants :

les coups de soleil de l'enfance, même s'ils ne paraissent pas graves sur le moment, peuvent être à l'origine de cancers de la peau à l'âge adulte.

• Les personnes dont la peau, les yeux et les cheveux sont clairs et chez qui le bronzage est difficile.



• Les personnes ayant de nombreux grains de beauté.  
• Les membres d'une famille déjà touchée par un cancer de la peau.



# BIEN PROFITER DES RAYONS DU SOLEIL

Éviter les heures les plus dangereuses (entre 12h et 16h). Porter un chapeau ou une casquette. Porter des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV et des montures bien enveloppantes. Garder si possible un tee-shirt, une chemise. Ne pas exposer les nourrissons au soleil.

Pour en savoir plus :  
[www.infosoleil.com](http://www.infosoleil.com)  
[www.ligue-cancer.asso.fr](http://www.ligue-cancer.asso.fr)  
[www.asnav.org](http://www.asnav.org)  
[www.syndicatdermatos.org](http://www.syndicatdermatos.org)

