

**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**<sup>1</sup>. Près de 1 600 personnes décèdent à la suite d'un **mélanome** chaque année, en lien avec une surexposition aux ultraviolets naturels (soleil) ou artificiels.

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**.

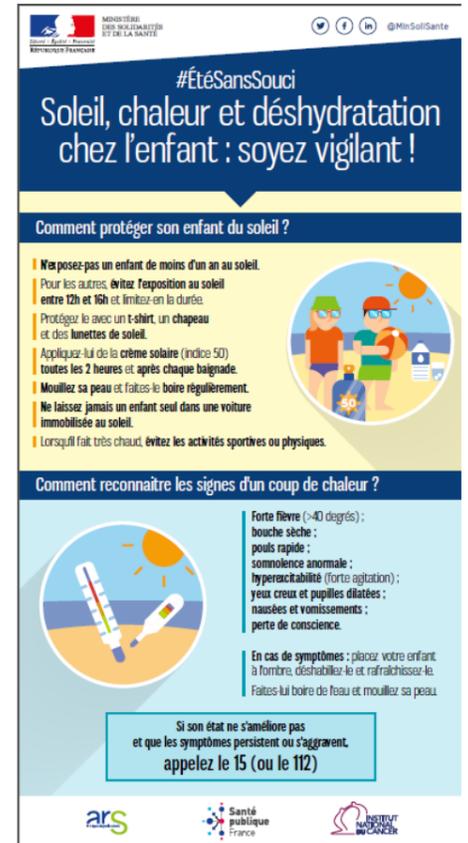
Une **enquête réalisée par Santé publique France en juillet 2018**<sup>2</sup> auprès de 4000 personnes montre que les parents protègent davantage leurs enfants qu'eux-mêmes contre le soleil :

pour leurs enfants de moins de 4 ans	pour eux-mêmes
<b>78%</b> des parents veillent systématiquement au port d'un <b>chapeau ou une casquette</b>	<b>13%</b> y veillent pour eux-mêmes
<b>62%</b> des parents <b>évitent toute exposition au soleil pour leurs enfants entre 12h et 16h</b>	<b>20%</b> évitent ces heures d'exposition pour eux-mêmes
<b>54%</b> des parents renouvellent l'application de <b>crème solaire toutes les 2h</b>	<b>15%</b> le font pour eux-mêmes

**En Pays de la Loire**  
Le **mélanome** est la cause de **110 décès en 2015**. La mortalité régionale est supérieure de **12%** à la moyenne nationale.  
34% des décès pour mélanome concernent des personnes de moins de 65 ans.<sup>1</sup>

### Quelques idées fausses :

- ❌ 24% des français pensent que « faire des UV artificiels avant les vacances permet de préparer sa peau pour se protéger du soleil »  
**FAUX :** les UV artificiels, également cancérigènes, ne font que s'ajouter aux ultraviolets du soleil et renforcer l'effet cancérigène.
- ❌ 46% estiment que « si les coups de soleil de l'enfance sont bien soignés, ils sont sans conséquence à l'âge adulte »  
**FAUX :** le principal facteur de risque de cancers de la peau est la surexposition de l'enfant avant l'âge de 15 ans.
- ❌ 21% pensent que « les coups de soleil préparent la peau en la rendant moins vulnérable au soleil »  
**FAUX :** Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais ne protège absolument pas contre le risque de cancer. Même bronzé, il faut continuer de se protéger.
- ❌ 1 personne sur 10 croit que « mettre de la crème solaire une seule fois permet de s'exposer au soleil toute la journée »  
**FAUX :** L'application d'un produit solaire adapté au type de peau et aux conditions d'ensoleillement doit précéder l'exposition au soleil. Elle doit être renouvelée fréquemment surtout après avoir transpiré, avoir nagé ou s'être essuyé.



### L'essentiel pour se protéger !

- L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie. Lorsque le soleil est au plus haut, les rayons UV sont les plus dangereux. **Pour limiter les risques, évitez de vous exposer entre 12h et 16h.**
- Un T-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil constituent la panoplie la plus sûre et la plus simple contre les rayons UV. **Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil.**
- Les enfants et les adolescents sont plus vulnérables face au soleil. Ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent. **Pour limiter les risques, ils doivent donc être particulièrement protégés.**
- En plus des vêtements, la crème est un filtre indispensable aux rayons du soleil. Pour limiter les risques, elle doit être appliquée soigneusement toutes les deux heures et systématiquement après la baignade. **Attention, la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps.**

**EN SAVOIR +**

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/les-risques-de-l-ete/> & @MinSoliSante / @AlerteSanitaire

[www.prevention-soleil.fr](http://www.prevention-soleil.fr)

[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr) > baromètre cancer 2015 - ultraviolets



<sup>1</sup> Source : La santé des habitants des Pays de la Loire. 2017 ORS Pays de la Loire > cancers

<sup>2</sup> Source : Baromètre cancer 2015 « les ultraviolets, naturels ou artificiels – connaissances, croyances et pratiques », Santé publique France et Institut national du cancer