

Lorsque  
**le** paraît  
**soleil...**

... soyons vigilants !



# Préface

---

*Aux premiers rayons du soleil, les terrasses se remplissent, les enfants jouent dehors, les tenues vestimentaires s'allègent.*

*Le soleil nous attire et nous ressentons le besoin de sa chaleur et de sa lumière.*

Les bienfaits du soleil ne sont plus à démontrer mais il faut cependant s'en méfier. Le soleil peut être dangereux pour notre peau, notre santé !

Ce cahier vise à nous conscientiser aux dangers que peut représenter le soleil et tente d'apporter quelques conseils faciles à mettre en œuvre.

- Quels sont les bons comportements à adopter avant de s'exposer au soleil ?
- Comment bien se protéger ?
- A quoi doit-on être vigilant ?
- Quelle crème solaire choisir ?
- Le banc solaire présente-t-il un risque pour la santé ?

---

***Face au soleil,  
nous ne sommes pas tous pareils !***

---

# Introduction

*Le soleil est nécessaire à notre santé car il participe à la synthèse de la vitamine D indispensable à la fixation du calcium sur les os. Il est également bénéfique dans le traitement de certaines maladies de la peau sur avis médical.*

*Profitable pour notre santé physique et morale, le soleil peut aussi se révéler dangereux. En effet, coups de soleil, allergies, vieillissement prématuré de la peau et parfois cancers sont le revers de la médaille.*

*En Belgique, selon les dernières statistiques du Registre belge du cancer (Belgian Cancer Registry) de 2008, le cancer de la peau (mélanome malin) arrive en 10<sup>ème</sup> position pour les hommes et en 5<sup>ème</sup> position pour les femmes. Il est moins présent que d'autres types de cancers mais les dermatologues constatent toutefois une augmentation du nombre de ces mélanomes. Il pourrait être revu à la baisse si nous adoptions quelques règles simples de protection, à la portée de tous !*

**Ce cahier santé vous apportera les informations nécessaires pour profiter pleinement du soleil en toute sécurité.**

*Bonne lecture !*



« **Sol** » en latin, « **Helios** » en grec, le soleil est l'étoile centrale du système solaire et est âgé d'environ 5 milliards d'années. L'énergie solaire rend possible la vie sur terre, la présence d'eau à l'état liquide et la photosynthèse des végétaux. Le rayonnement solaire est responsable des climats et de la plupart des phénomènes météorologiques observés sur notre planète.

## Les bienfaits du soleil

### Action antidépressive

Le soleil est souvent synonyme de vacances, d'activité physique, de détente. Il provoque une sensation de bien-être et permet de faire des activités de plein air, de s'oxygéner. Il fait du bien au moral.

### Production de vitamine D

Les rayons ultraviolets (de type UVB) favorisent la production de vitamine D indispensable pour la formation et la densité des os. Et ceci, au travers d'une exposition du visage de seulement 3 x 10 minutes de soleil par semaine en été. En hiver, on recommande un complément vitaminique.

Cette vitamine permet en effet la fixation du calcium sur les os. Elle est présente dans l'alimentation : dans certains poissons, comme le hareng cru, le saumon, la sardine, le thon,...et en quantité moindre, dans les céréales, les œufs, le beurre, le lait.

### Intérêt thérapeutique

Le soleil peut également être bénéfique dans le traitement de certaines maladies de la peau (psoriasis, vitiligo, eczéma). L'exposition solaire (UVA et UVB) ou la photothérapie (les TL-01 ou la PUVA thérapie) peuvent être prescrites à un patient par un médecin après estimation de ses besoins en termes de quantités, de type d'UV ainsi qu'en termes de risques encourus.

## Les méfaits du soleil

Bien que le soleil apporte lumière, bien-être et bénéficie dans le cas de certaines maladies, il provoque malheureusement aussi des dommages au niveau de la santé.

### Effets immédiats





Déshydratation, insolation, coup de soleil, coup de chaleur, poussée d'herpès, allergie solaire, acné, phototoxicité en cas de prise de médicaments, aggravation de certaines dermatoses, lésions oculaires.

### Effets retardés

Viellissement prématuré de la peau (rides), tumeur (cancer), mélanome (cancer malin). Il est conseillé, dès qu'une lésion de la peau apparaît, de la faire contrôler par un médecin.

# Comment bien profiter du soleil?

## CONNAÎTRE SON TYPE DE PEAU

	TRAITS PRINCIPAUX	CARACTÉRISTIQUES ET RÉACTIVITÉ
 <p><b>Type I</b> Très au nord</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peau très claire (laiteuse)</li><li>- Souvent avec taches de rousseur</li><li>- Yeux bleus ou verts</li><li>- Cheveux blonds ou roux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bronzage : jamais ou très peu</li><li>- Coups de soleil : toujours, sévères</li><li>- Temps d'autoprotection de la peau : de 5 à 10 minutes</li></ul>
 <p><b>Type II</b> Nord</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peau claire</li><li>- Yeux clairs (bleus)</li><li>- Cheveux blonds ou blonds foncés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bronzage : (très) léger</li><li>- Coups de soleil : souvent, sévères</li><li>- Temps d'autoprotection de la peau : de 10 à 20 minutes</li></ul>
 <p><b>Type III</b> Européen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peau normale à foncée</li><li>- Couleur des yeux variée</li><li>- Cheveux blonds foncés ou châtain</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bronzage : rapide et facile</li><li>- Coups de soleil : moyennement fréquents</li><li>- Temps d'autoprotection de la peau : de 20 à 30 minutes</li></ul>
 <p><b>Type IV</b> Méditerranéen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peau mate</li><li>- Yeux bruns ou noirs</li><li>- Cheveux bruns foncés ou noirs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bronzage : rapide et intensif</li><li>- Coups de soleil : très rares</li><li>- Temps d'autoprotection de la peau : 40 minutes</li></ul>

**Le type de peau le plus fréquemment rencontré dans nos populations est le type III.**

Les risques liés à une exposition au soleil dépendent du « phototype », c'est-à-dire du type de réaction de la peau après les premières expositions au soleil sans protection. Plus la peau est claire, plus le risque d'attraper des coups de soleil est élevé.

Nous possédons un certain capital soleil fixé à la naissance qui varie d'une personne à une autre. Cela signifie que chacun d'entre nous peut recevoir une certaine dose de rayons UV sur l'ensemble de sa vie et lorsque ce capital d'exposition est dépassé, le risque de développer un cancer devient plus élevé. Pour préserver son capital soleil le plus longtemps possible, il est important de se protéger.

La mélanine, à l'origine de la pigmentation de la peau et du bronzage, ne nous apporte qu'une protection superficielle face aux rayons UV car elle les absorbe à 90%. Des protections complémentaires sont donc indispensables.

Actuellement, beaucoup de personnes épuisent 80% de leur capital soleil avant l'âge de 20 ans.\*

\* ECOCONSO, « Fiche n°62 : Se protéger du soleil, juillet 2006, [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

### Les UV

Il en existe 3 sortes :

- **Les UVC :**  
ce sont les rayonnements les plus nocifs mais heureusement, ils sont filtrés par la couche d'ozone en altitude et n'atteignent pas la terre.
- **Les UVB :**  
ils permettent la synthèse de la vitamine D. Ils stimulent le bronzage de longue durée et sont la principale cause des coups de soleil. A long terme, ces rayons constituent le principal facteur de risque de cancer de la peau, dont le mélanome. Ils sont surtout présents entre 11h et 16h.
- **Les UVA :**  
ils sont moins puissants que les UVB mais ils pénètrent plus profondément dans la peau et sont responsables du vieillissement précoce de celle-ci. Ils augmentent le risque de cancer de la peau. Les UVA sont présents toute la journée.

---

*Les UVA passent à travers les vitres mais pas les UVB. Les pare-soleil empêchent partiellement l'effet nocif des UVA.*

---

### L'index UV




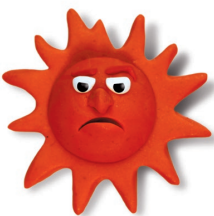
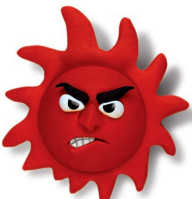
**L'index UV quantifie l'intensité de rayonnement solaire ultraviolet arrivant à la surface de la terre. Il informe du niveau de protection requis pour les parties du corps exposées au soleil. Les risques encourus sont d'autant plus grands que l'index UV est fort.**

Plus l'index UV est élevé, moins il faut de temps pour attraper un coup de soleil.

L'index UV est maximum en milieu de journée c'est-à-dire entre 11h et 16h. Pour nos latitudes, il varie de 1 (risque faible) à 9 et + (risque extrême). Sur les plages et en montagne, l'index UV peut même être supérieur à cause de la réverbération et de l'altitude.

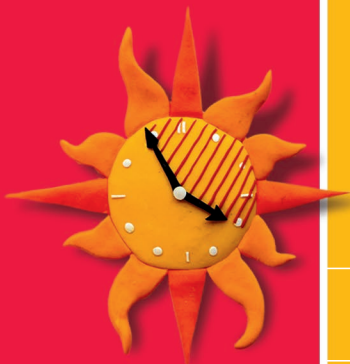
Pensez-y en vacances !

Les index UV sont répartis en 5 classes de risque :

	<b>Index UV 1-2</b> Risque faible	Pas de protection particulière mais port de lunettes de soleil conseillé.
	<b>Index UV 3-4</b> Risque modéré	Sans protection, coups de soleil en 40 minutes pour les peaux sensibles et les enfants. Il est conseillé de porter chapeau, lunettes et d'appliquer de la crème solaire.
	<b>Index UV 5-6</b> Risque élevé	Eviter l'exposition des jeunes enfants. Porter lunettes, chapeau, T-shirt et appliquer de la crème solaire.
	<b>Index UV 7-8</b> Risque fort	Sans protection, coups de soleil en 20 minutes pour les peaux sensibles. Si possible, rester à l'intérieur. Si non, bien se protéger !
	<b>Index UV 9+</b> Risque extrême	Sans protection, coups de soleil en 15 minutes pour les peaux sensibles. Si possible, rester à l'intérieur. Si non, bien se protéger !

*Les prévisions d'index UV sont accessibles tous les jours  
lors de la présentation météo ou sur le site : [www.meteo.be](http://www.meteo.be)  
Et si vous ne connaissez pas l'index UV du jour,  
regardez votre ombre :  
plus elle est petite, plus le risque est important !*

**Il est nécessaire de cumuler certaines mesures de prévention car c'est leur combinaison qui assure une meilleure protection !**



### Durée et moment d'exposition

Il est nécessaire d'éviter les trop longues expositions au soleil et préférable de ne pas s'exposer entre 11h et 16h. Les rayons UV sont en effet plus intenses à ces heures-là. Même par temps couvert (ciel nuageux), 80% des rayons UV peuvent traverser les nuages. Il faut donc toujours se protéger !

*Évitez l'exposition au soleil entre 11h et 16h et les expositions prolongées !*

### Ombre

Pour toute activité de plein air, il est préférable de rechercher les endroits ombragés. Mais attention, même à l'ombre, les rayons UV sont réfléchis par le sol différemment selon sa nature (sable de 15 à 45%, eau de 5 à 10%, neige de 75 à 95%, herbe de 3 à 5% et de 20 à 80% pour les nuages). Le parasol, par exemple, est utile mais ne protège pas complètement.

*Préférez les endroits ombragés !*

### Crème solaire

Les crèmes solaires contiennent des filtres anti-ultraviolets qui ralentissent l'apparition de coups de soleil. Le degré de protection dépend de l'indice de protection ainsi que de la façon de les utiliser. L'indice de protection est renseigné sur le flacon ; il représente théoriquement le temps nécessaire pour qu'un coup de soleil apparaisse. Par exemple, avec une protection solaire indice 10, il faudra 10 fois plus de temps pour prendre un coup de soleil que sans produit.

Aucun produit solaire n'offre une protection totale contre les rayons UV (leur totalité n'est pas filtrée), même les crèmes dites « écran total ». L'utilisation de crème solaire n'autorise donc pas à prolonger indéfiniment la durée de l'exposition.



## COMMENT CHOISIR SA CRÈME SOLAIRE ?

### 1. S'orienter vers une crème qui filtre les rayons UVB ET UVA.

### 2. Choisir le type d'indice de protection en fonction :

- du type de peau : les personnes de phototypes 1 et 2 préféreront une crème qui offre une très haute protection contre les coups de soleil, c'est-à-dire un indice de protection situé entre 30 et 50.
- de l'intensité des rayons UV (l'index UV) : plus il est élevé, plus l'indice de protection doit l'être également. Attention, les types de peau 3 et 4 (de type mat) doivent tout de même se protéger car ils sont aussi exposés aux risques de cancers de la peau ! Un indice de protection entre 15 et 30 peut alors être choisi.
- de l'âge : plus on est jeune, plus il faut une crème à haute protection (minimum 30).

Il est donc important de choisir une crème solaire adaptée à votre type de peau. Plus la peau est claire, plus l'indice de protection doit être élevé. Au fur et à mesure du bronzage, on peut toutefois diminuer l'indice.

### 3. Préférer une crème « waterproof » c'est-à-dire résistante à l'eau car elle conserve plus longtemps son pouvoir protecteur. Mais attention, après vous être baigné(e), renouveler tout de même l'application.

### 4. Utiliser un nouveau flacon chaque année car les crèmes se dégradent avec le temps et perdent de leur pouvoir protecteur (exposition au soleil, des grains de sable se glissant à l'intérieur,...).

---

*Choisissez une crème solaire adaptée avec une protection contre les rayons UVA et UVB!*

*Achetez une nouvelle crème chaque année !*

---

## COMMENT L'APPLIQUER ?

- Au moins 30 minutes avant de s'exposer au soleil.
- Correctement : faire pénétrer la crème et attendre que la peau soit plus ou moins sèche avant d'enfiler ses vêtements.
- En quantité suffisante : pour un adulte, 20 grammes de crème (c'est-à-dire +/- 4 cuillères à café) à chaque utilisation pour le corps entier.
- Régulièrement : le pouvoir de protection de la crème se réduit au cours du temps par les baignades, la transpiration et l'activité physique. Il faut penser à une application régulière durant la journée et ne pas se limiter aux premiers jours de vacances !
- Dès les premiers beaux jours : dès avril-mai, car les UV sont aussi forts que ceux du mois d'août. C'est à cette période que beaucoup de coups de soleil apparaissent vu que l'on a tendance à ne pas se protéger.
- En insistant sur le visage, le cou et les oreilles.

---

*Appliquez généreusement la crème solaire 30 minutes avant l'exposition et renouvelez l'application régulièrement !*

---

+



## Vêtements

Se protéger grâce à la crème solaire, c'est bien mais pas suffisant ! Il faut se protéger également à l'aide de vêtements et d'un chapeau.

La protection offerte par les vêtements est très variable selon les textures, les couleurs et l'épaisseur. Il est recommandé de porter des vêtements secs (les vêtements humides par la transpiration et la baignade ont une efficacité moindre), légers, de couleurs foncées, plus efficaces que les couleurs claires, et un chapeau à bords larges afin de protéger les oreilles, le visage, le front et le cou.

*Portez des vêtements et un chapeau !*

+



## Lunettes

Les yeux doivent également être protégés des UV !

Il existe un marquage « CE » obligatoire qui classe les verres en 5 catégories de 0 à 4 selon leur capacité de filtrage. L'idéal est de porter des lunettes de soleil couvrant bien les yeux portant la norme CE3 ou CE4 (cette dernière étant conseillée en haute montagne) pour garantir la protection contre les UVA et les UVB.

En cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander conseil à un opticien ou à un pharmacien.

*Portez des lunettes de soleil portant la mention « CE3 ou CE4 » !*

+



## Hydratation et alimentation

Il est toujours utile de rappeler de bien s'hydrater, surtout durant les périodes ensoleillées et chaudes car le soleil fait transpirer et le corps perd vite de l'eau. Privilégiez l'eau ou à défaut des jus de fruits. Il n'est pas recommandé de boire des boissons alcoolisées car ces dernières ont tendance à fragiliser la peau.

Les fruits et légumes riches en eau, vitamines, minéraux et antioxydants participent à la protection de la peau pendant l'été. Il est donc important d'adopter une alimentation riche en fruits et légumes pendant cette saison, encore plus que le reste de l'année.

*Hydratez-vous et privilégiez une alimentation saine !*





## La protection des enfants et des personnes âgées

### LES BÉBÉS ET LES ENFANTS

Il est fortement déconseillé d'exposer les bébés de moins d'1 an au soleil ! A cet âge, 90% des UVA et plus de 50% des UVB reçus par l'œil parviennent à la rétine encore transparente. De plus, leurs réserves en eau sont limitées.

Quant aux plus grands, même si le soleil est bénéfique pour la pratique d'activités à l'extérieur et pour la synthèse de la vitamine D, ils sont plus exposés aux risques du soleil que les adultes :

#### Leur peau est plus fine :

- Leur appliquer une crème qui offre une très haute protection contre les rayons UV, c'est-à-dire un degré de protection 30 au Sud de l'Europe et 50 sous les tropiques. Préférer un écran minéral (oxyde de zinc et de titane) qui laisse une trace blanchâtre et qui ne provoque pas d'allergie. Vous pouvez vous procurer ces crèmes en pharmacie.
- Leur faire porter des vêtements : il existe dans certains commerces des vêtements photo protecteurs spécialement étudiés qui recouvrent le cou, les épaules,  $\frac{3}{4}$  des bras, la ceinture et jusqu'au-dessus des genoux. Le facteur de protection UV des tissus est supérieur à 40, ce qui réduit la transmission des UVA à moins de 5%. Le label officiel de ce genre de t-shirt est « EN 13758-2 ». Les vêtements « ordinaires » sont bien sûr aussi protecteurs.
- Les faire jouer à l'ombre entre 11h et 16h peu importe leur type de peau.

#### Le cristallin de leurs yeux laisse passer plus d'UV :

Les lunettes de soleil leur sont indispensables !

#### Leurs réserves en eau (comme pour les bébés) sont plus faibles :

Ils ont une faculté moindre à réguler la température du corps : les faire boire régulièrement de l'eau !

Rappelons que l'exposition prolongée au soleil et les coups de soleil fréquents dans l'enfance ont une incidence sur le développement de cancers de la peau à l'âge adulte. C'est pourquoi les enfants ne doivent jamais être exposés directement au soleil.

***N'exposez pas les bébés ! Si les enfants doivent être exposés, veillez à bien les protéger !***



## LES PERSONNES ÂGÉES

Le soleil est important aussi chez les personnes âgées, notamment pour la synthèse de la vitamine D. Cependant, en vieillissant, le corps humain est moins résistant aux élévations de température et ses réserves en eau sont moins importantes. C'est pourquoi, les personnes âgées sont particulièrement sensibles, en cas de forte chaleur, à la déshydratation.

En cas de perte d'eau, notre corps nous envoie un signal d'alarme qui est la soif. Mais avec l'âge, ce signal est moins perçu et la sensation de soif se manifeste avec retard. C'est pourquoi, lors de fortes chaleurs, il est vivement conseillé aux seniors de boire régulièrement de petites quantités d'eau avant même d'avoir soif.

Il est également recommandé aux personnes âgées de s'humidifier régulièrement la peau afin de mieux réguler leur température.

Enfin, le soleil est néfaste pour la rétine s'il y a eu intervention au niveau de la cataracte puisque le cristallin, filtre physiologique de l'œil, est supprimé.

---

***Lors de fortes chaleurs, recherchez les endroits frais, mouillez régulièrement la peau du visage, du cou, des jambes et des avant-bras, faites une sieste, buvez plus de liquides froids et consommez des aliments froids !***

---



## La présence de grains de beauté

Si vous présentez des grains de beauté congénitaux (de naissance), s'ils sont nombreux (plus de 50), si un changement apparaît sur l'un d'eux ou pour toute nouvelle tache présente sur la peau, une surveillance médicale est nécessaire afin de repérer s'il s'agit de grains de beauté à risque ou d'un mélanome.

En effet, ce cancer, dépisté et traité à un stade précoce présente plus de chance de guérison. On utilise une règle pour l'identifier : la règle ABCDE qui décrit toutes les caractéristiques typiques de la tache.

	LA TACHE PIGMENTÉE NORMALE	LA TACHE PIGMENTÉE, SIGNE DE MÉLANOME MALIN
L'Asymétrie	Sa forme est symétrique	Sa forme est asymétrique et irrégulière
Les Bords	Réguliers, entiers, bien déterminés, nets et bien arrondis	Irréguliers, en dentelle
La Couleur	Le plus souvent très homogène, de très sombre à très claire	Irrégulière avec différents tons (brun, noir, rouge, bleu, gris, blanc,...)
Le Diamètre	Le plus souvent inférieur à 5 mm	Généralement supérieur à 5 mm
L'Évolution	La forme, la grandeur et la couleur ne se modifient généralement pas	La forme, la grandeur et la couleur se modifient généralement au fil du temps

*Surveillez vos grains de beauté et faites-les contrôler par un médecin si un changement apparaît*



## **La prédisposition familiale**

Les membres d'une famille déjà touchée par un mélanome doivent être vigilants et faire surveiller leur peau régulièrement. En effet, avoir un parent au 1<sup>er</sup> degré (père, mère, frère/sœur ou enfant) qui a développé un mélanome augmente le risque de développer soi-même un cancer de ce type.

De même, les personnes ayant déjà eu un mélanome risquent d'en développer un autre à un autre endroit.

***Soyez vigilant(e) si un mélanome a déjà touché un membre de votre famille !***

## **Un déficit immunitaire**

Les personnes ayant une immunité réduite présentent un risque plus élevé de développer un cancer de la peau. Le déficit immunitaire peut être provoqué par une maladie ou par certains médicaments immunodépresseurs. Un affaiblissement du système immunitaire peut être synonyme d'un accroissement du risque d'infections mais surtout d'un affaiblissement des défenses de l'organisme contre le cancer et en particulier le cancer de la peau. Il faut donc se protéger contre le soleil de manière particulièrement accrue.

***Soyez prudent(e) si votre immunité est affaiblie !***

## **L'existence d'une possible interaction avec certains médicaments**

Soyez attentif si vous suivez ou avez suivi un traitement médicamenteux. Certains médicaments sont « photo sensibilisants », c'est-à-dire qu'ils augmentent la sensibilité au soleil. La peau devient rapidement rouge sur les parties du corps exposées au soleil. Le risque survient lorsque la dose et l'exposition solaire sont importantes. Exemples de médicaments : certains antidépresseurs, antibiotiques et diurétiques, anti-inflammatoires, médicaments contre le cholestérol,...

***Faites attention si vous prenez ou avez pris des médicaments, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien !***





## L'utilisation du banc solaire

Il est faux de croire que des séances de banc solaire préparent la peau à l'exposition au soleil. Ce bronzage artificiel n'a pas l'effet protecteur apporté par le bronzage naturel car il ne s'accompagne pas d'un épaissement de la peau. Au contraire, les rayons UV artificiels s'additionnent à ceux reçus du soleil et ne font qu'augmenter le vieillissement de la peau et les risques de cancer ; ils ont d'ailleurs été officiellement reconnus cancérigènes en juillet 2009 par l'Organisation Mondiale de la Santé. De plus, étant de type A, ces rayons ne participent pas à l'apport de vitamine D.

Comme le banc solaire fait bronzer la peau, celle-ci ne rougit plus en cas d'exposition au soleil. Or, le fait de ne plus rougir a tendance à faire oublier de se protéger !

La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée. Elle est même légalement interdite aux moins de 18 ans dont la peau est particulièrement fragile\*.

---

### *Évitez de fréquenter les centres de bronzage !*

---

Le risque de développer un mélanome serait même augmenté de 75% en cas d'utilisation de banc solaire avant l'âge de 30 ans !\*\*

*\*(Arrêté royal relatif aux conditions d'exploitation des centres de bronzage, entré en vigueur le 01/08/2008).*

*\*\*IARC, « A review of human carcinogens. Part D: radiation », in the Lancet Oncology, vol.10, issue 8, pp.751-752, August 2009.*



# QUESTIONS / RÉPONSES : TESTEZ VOS CONNAISSANCES

01	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Les peaux jeunes sont plus fragiles.
02	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Lorsque le soleil est haut dans le ciel et que votre ombre est plus courte que vous, c'est le signe qu'il faut se mettre à l'abri.
03	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	J'ai une peau mate, brune ou noire, je ne crains donc pas le soleil.
04	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Avant de m'exposer au soleil, rien de tel que quelques séances de banc solaire pour préparer ma peau.
05	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil.
06	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Je choisis de l'écran total, je suis donc complètement protégé et je n'ai plus besoin de chapeau, de vêtements ni de lunettes de soleil.
07	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Une application de crème suffit pour toute la journée.
08	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Le ciel est un peu couvert, pas besoin de crème aujourd'hui.
09	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Sous mon parasol, je suis complètement à l'abri.
10	<input type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	J'ai beaucoup de grains de beauté, j'ai un déficit immunitaire ou je prends des médicaments, je prends plus de précautions.

## Solutions et explications

10	<input checked="" type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Les personnes présentant des grains de beauté, un déficit immunitaire, ou prenant des médicaments ont un risque plus élevé de complications.
09	<input type="radio"/> Vrai <input checked="" type="radio"/> Faux	Même si le parasol offre de l'ombre, il ne protège pas complètement du fait de la réverbération des rayons UV. Des protections supplémentaires s'imposent.
08	<input type="radio"/> Vrai <input checked="" type="radio"/> Faux	Jusqu'à 80% des UV passent à travers les nuages.
07	<input type="radio"/> Vrai <input checked="" type="radio"/> Faux	Il est recommandé de renouveler l'application de crème régulièrement et après chaque baignade ou activité physique. Choisir une crème contre les UVA et UVB à indice de protection situé entre 30 et 50.
06	<input type="radio"/> Vrai <input checked="" type="radio"/> Faux	Aucune crème ne filtre totalement les UV, « l'écran total » n'existe pas ! D'autres protections sont nécessaires (vêtements, chapeau, lunettes de soleil...)
05	<input checked="" type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Le risque lié à une exposition au soleil dépend des conditions d'ensoleillement, de la durée d'exposition mais aussi du type de peau. Les personnes à la peau claire (et les enfants) sont plus à risque d'attraper des coups de soleil rapidement ! Il faut donc, notamment, se protéger avec une crème à indice de protection élevé.
04	<input type="radio"/> Vrai <input checked="" type="radio"/> Faux	Le bronzage artificiel n'a pas d'effet protecteur et ne prépare pas la peau au bronzage. Au contraire, les rayons UV artificiels ne font que s'ajouter à ceux reçus du soleil et augmentent le risque de cancer. A déconseiller, donc !
03	<input type="radio"/> Vrai <input checked="" type="radio"/> Faux	Si l'air est très chaud et humide, le risque de cancer par surexposition aux UV est présent. Cela n'empêche donc pas de se protéger !
02	<input checked="" type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	C'est entre 11h et 16h que les rayons ultraviolets (UV) sont les plus intenses et les plus dangereux.
01	<input checked="" type="radio"/> Vrai <input type="radio"/> Faux	Les enfants et adolescents ont des peaux fragiles. Jusqu'à la puberté, leur peau n'est pas armée pour se défendre contre les rayons UV. C'est pourquoi les coups de soleil et les expositions répétées avant l'âge de 15 ans sont une cause majeure de développement de cancer de la peau à l'âge adulte. Exposez les enfants le moins possible ou protégez-les ! Quant aux bébés, il ne faut jamais les exposer !

# En résumé : pour profiter du soleil en toute sécurité

*Portez des lunettes  
ayant la mention  
« CE3 » ou « CE4 »*

*Exposez les enfants  
le moins possible,  
protégez-les et évitez  
de les laisser toute  
une journée en  
plein soleil à la plage*

*Hydratez-vous*

*Évitez de fréquenter  
les cabines de bronzage*

*Préférez l'ombre ou  
la protection d'un parasol*



*Appliquez de la crème solaire régulièrement  
avec indice de protection adapté à votre peau  
et aux conditions d'exposition*

*Portez des vêtements protecteurs*

*Achetez chaque année  
une nouvelle crème solaire  
contre les UVA et UVB*

*Soyez prudent(e) si vous prenez ou  
avez pris des médicaments*

*Surveillez vos grains  
de beauté*

*N'exposez pas les bébés de moins d'1 an au soleil*

*Evitez l'exposition entre 11h et 16h*

*Portez un chapeau*



## Sources des données

SPF Santé publique, CRIOC, DETIC, FEDIS,  
Campagne «Soleil Malin», [www.soleilmalin.be](http://www.soleilmalin.be)

IARC, «A review of human carcinogens.  
Part D : radiation», in The Lancet Oncology,  
vol. 10, issue 8, pp. 751-752, August 2009.

Commission Européenne, «Recommandation  
de la Commission du 22 septembre 2006 relative  
aux produits de protection solaire  
et aux allégations des fabricants  
quant à leur efficacité», 2006/647/CE.

ECOCONSO, «Fiche n° 62 : Se protéger du soleil»,  
juillet 2006, [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

Belgian Cancer Registry.

Institut National de prévention et d'Éducation  
pour la Santé (France), « Risques solaires : ce qu'il  
faut savoir pour que le soleil reste un plaisir ».  
[www.prevention-soleil.fr](http://www.prevention-soleil.fr).

Observatoire de la Santé de la Province de  
Luxembourg, Quiz Prévention Soleil  
« Vrai ou faux ? » juillet 2010.

DUMONT Martine, « L'exposition au soleil  
et les cancers de la peau »,  
conférence dispensée en mai 2011.

Fondation contre le cancer : [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

## Producteur

Observatoire de la Santé  
de la Province de Luxembourg

## Edition

2013



# SERVICE PRÉVENTION-SANTÉ OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG



Province de  
Luxembourg



Prévention  
Santé

Rue de la Station, 49  
B 6900 Marloie  
Tél. : 084 31 05 05

[obs.sante@province.luxembourg.be](mailto:obs.sante@province.luxembourg.be)  
[www.province.luxembourg.be](http://www.province.luxembourg.be)

## Nos Cahiers Santé :

- n°01 - Santé du cœur
- n°02 - Mode de vie sain
- n°03 - Sensibilisation au diabète
- n°04 - Ostéoporose
- n°05 - Cancer du sein
- n°06 - Ostéoporose masculine
- n°07 - Médecine scolaire
- n°08 - Santé et habitat
- n°09 - L'Alphabet du cœur
- n°10 - Soleil

