

29.06.2022 – 08:34 Uhr

L'ombre est la meilleure protection contre le soleil



Alors que les vacances d'été approchent, la question de la protection solaire se pose à nouveau avec acuité. La plupart des enfants savent qu'il faut se protéger des rayons UV. Mais ce que l'on sait généralement moins, c'est comment y parvenir, car à elle seule, la crème solaire ne suffit pas.

L'ombre est la meilleure protection contre le soleil. Il est donc important de rester dans un endroit frais et ombragé, en particulier entre 11 heures et 15 heures, lorsque le rayonnement UV est le plus fort. Seconde priorité en matière de protection solaire : porter des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil. En complément, et donc seulement en troisième lieu, la Ligue contre le cancer recommande l'utilisation d'écrans de protection solaire contenant des filtres UVA et UVB. Une application régulière est en outre nécessaire, car la sueur, l'eau et le sable dissolvent le film protecteur. Et attention : même un indice de protection élevé ne permet pas de s'exposer indéfiniment au soleil.

La peau des enfants est particulièrement sensible

Les coups de soleil durant l'enfance multiplient par deux ou trois le risque de cancer de la peau. La peau des enfants doit donc être particulièrement bien protégée contre le soleil. La Ligue contre le cancer sensibilise les enfants et les adolescents, mais aussi les parents, les garderies et les écoles enfantines. Elle a notamment publié le livre d'images « La maison à l'ombre » destiné aux enfants de quatre à huit ans, qui aborde de manière ludique la question de la protection solaire.

De l'ombre sur les places de jeux grâce aux arbres

La Ligue contre le cancer soutient également des projets visant à créer des zones ombragées à des endroits stratégiques. Elle souhaite ainsi agir non seulement au niveau des changements de comportement, mais aussi sur l'infrastructure. En collaboration avec la commune de Porrentruy, la Ligue jurassienne contre le cancer a par exemple planté des érables sur une place de jeux. Ils offriront de l'ombre pour plusieurs générations. D'autres actions de ce type sont prévues pour que l'ombre soit à l'avenir à la disposition de toutes et tous.

Les principaux conseils en un coup d'œil

Chaque année en Suisse, environ 3000 personnes développent un mélanome et près de 25 000 personnes – estime-t-on – développent un cancer de la peau non mélanome. La Suisse a l'un des taux de cancer de la peau les plus élevés d'Europe. Une protection contre les rayons UV est donc d'autant plus importante :

1. **Ombre** : rester à l'ombre entre 11 heures et 15 heures
2. **Vêtements** : porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements
3. **Crème solaire** : appliquer régulièrement et en suffisance un écran solaire contenant des filtres UVA et UVB
4. **Pas de solarium** : ne jamais aller au solarium – même pas pour « pré-bronzer » la peau

Contact

Stefanie de Borba
Medienverantwortliche
Krebsliga Schweiz
media@krebsliga.ch
T +41 31 389 93 31

La **Ligue contre le cancer** conseille, soutient et informe les malades et leurs proches. Elle s'engage de manière ciblée dans la prévention et le dépistage et encourage la recherche indépendante sur le cancer. Constituée en association au niveau national, elle regroupe 18 ligues cantonales et régionales et une organisation faîtière, la Ligue suisse contre le cancer. Ses activités sont principalement financées par des dons.

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100891768> abgerufen werden.