

Les risques liés à l'exposition au soleil

On sait aujourd'hui que les UVA comme les UVB
sont les principaux facteurs de risques de
cancers cutanés ...



Effets différés néfastes sur la peau : Le photo-vieillessement



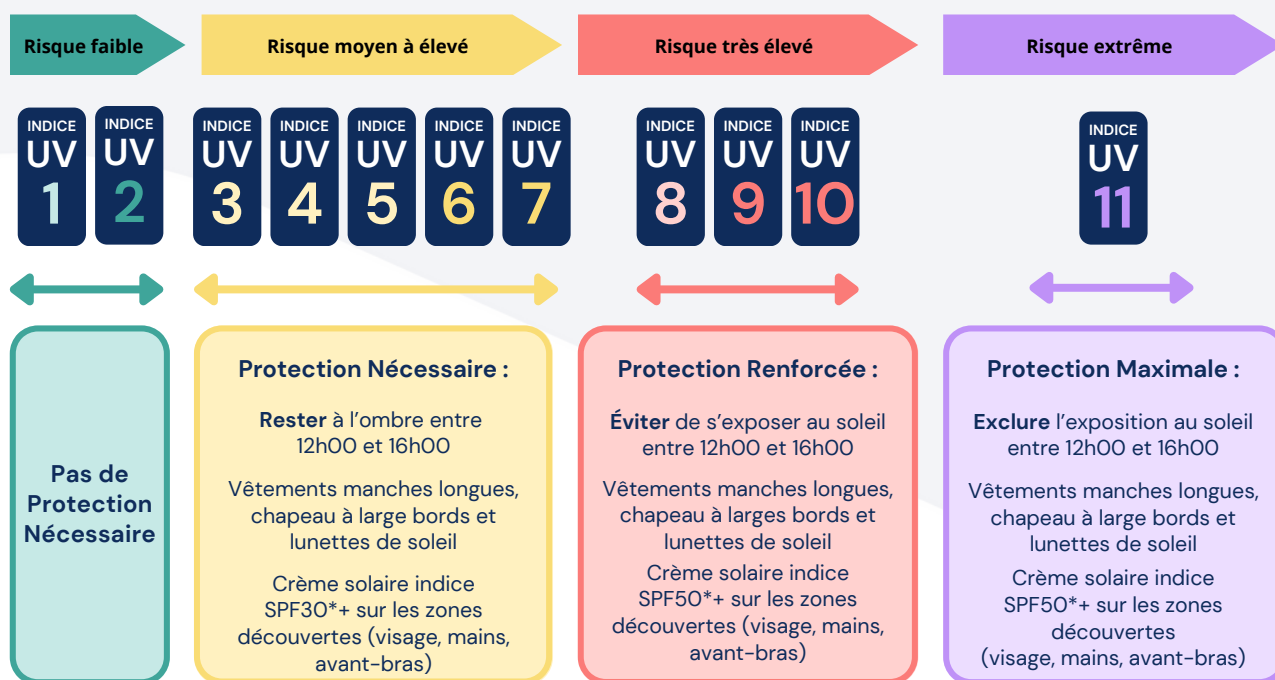
Les rayons UV, c'est quoi ?

Le soleil génère des rayons lumineux que l'on ne peut pas voir à l'œil nu : ce sont les rayons ultraviolets (UV). Ils peuvent être dangereux pour notre santé et pénétrer facilement la peau.

Nous sommes exposés à deux types de rayons UV :

- **les UVA** : ils pénètrent **profondément dans la peau** et sont responsables de son vieillissement.
- **les UVB** : ils ne pénètrent que la **couche superficielle de la peau** (l'épiderme). Ce sont les principaux responsables des coups de soleil.

On parle d'**indice UV** pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil. Plus l'indice est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même quand il y a des nuages et du brouillard.



* SPF : Facteur de protection solaire

Les UV et les facteurs environnementaux

Même lorsque le temps est venteux, nuageux et frais, les rayons UV peuvent être très présents et représenter un danger important. Les UV ne chauffent pas ! Méfiez-vous des fausses sensations de sécurité...

- À la mi-journée, lorsque le soleil est haut dans le ciel.
- D'avril à septembre dans les régions tempérées de l'hémisphère nord.
- Toute l'année sous les tropiques.
- En montagne, du fait de l'altitude.
- Lorsque la réverbération est forte (neige, matériaux brillants et clairs, mer, plans d'eau...).



FACTEURS DE RISQUES INDIVIDUELS = INÉGALITÉ



- Peau claire, cheveux roux, blonds, châains, yeux bleus ou verts
- Présence de nombreux grains de beauté et/ou des taches de rousseur
- Des antécédents familiaux de cancer de la peau
- Exposition à des coups de soleil pendant l'enfance
- Diminution des défenses immunitaires (traitements immunosuppresseurs, certaines maladies chroniques...)

Les effets du soleil sur la santé



NÉFASTES

- Accélération du **vieillessement de la peau**, rides profondes
- Apparition de **coups de soleil**
- Risques d'**ophtalmies**, cataractes, DMLA
- Risques de **photosensibilisation** avec les produits que vous utilisez : goudron, bitume, médicaments (certains antibiotiques, anti-inflammatoires...) ou plantes
- Risques de **photoallergies** avec les parfums, métaux (cobalt, nickel, chrome)
- **Cancers cutanés et rétinien**s



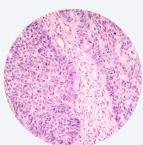
BÉNÉFIQUES

- **Pour la synthèse de Vit D** : une exposition au soleil de 15 minutes, en découvrant le visage et les mains, suffit généralement à produire une quantité adéquate de vitamine D, essentielle pour fixer le calcium sur les os et renforcer le système immunitaire
- Effet positif sur le **moral**
- **Amélioration du cycle veille-sommeil**

UV et risques de cancers

Les travailleurs en plein air (BTP, animation, transport...) sont environ 3 fois plus à risque de développer un cancer de la peau. **Plus de 80 % de cancers sont liés à une exposition excessive au soleil.**

On sait aujourd'hui que les UVA comme les UVB sont les principaux facteurs de risques de cancers cutanés, en particulier :



LES CARCINOMES CUTANÉS

- Cancers les plus fréquents
- Conséquences graves si non traités à temps (métastases)
- Apparition plus fréquente après 50 ans
- Sur les parties du corps les plus exposées au soleil (visage, cou, épaules, avant-bras, mains)



LES MÉLANOMES CUTANÉS

- Les plus graves et agressifs (développement de métastases plus rapide)
- Guérison possible à condition de détection précoce
- Traitement moins efficace si diagnostic tardif

UV et moyens de prévention



1. NE PAS S'EXPOSER

D'avril à septembre entre 12h et 16h, le meilleur moyen de se protéger, c'est de ne pas s'exposer et de préférer l'ombre notamment lors des pauses (arbre, préau, intérieur...)



2. PROTECTION VESTIMENTAIRE

Après l'ombre, la protection vestimentaire est celle qui stoppe le mieux les UV. Porter Protège-nuque ou chapeaux à larges bords (au moins 7 cm), des lunettes de soleil enveloppantes normes EN170 ou 172 cat. CE 3 ou 4, des vêtements clairs, amples, tissés serrés et couvrants ou anti UV UPF 40+.



3. CRÈME SOLAIRE EN COMPLÉMENT

Les vêtements sont plus efficaces que les écrans solaires (crèmes) mais doivent être complétés avec de la **crème FPS 50 + protection anti UVA-UVB** appliquée soigneusement **au moins toutes les 2 heures maximum** sur les zones exposées (visage, nez, nuque, oreilles, mains, avant-bras principalement), pour se protéger et non pour s'exposer d'avantage.

Respectez les dates de péremption.

Préférez les crèmes minérales résistantes à l'eau, épaisses et non grasses.

SURVEILLEZ VOTRE PEAU !

La plupart du temps, les cancers de la peau peuvent être soignés facilement et guéris s'ils sont détectés tôt.

Les signes qui doivent alerter :

- Une petite plaie sur la peau qui ne guérit pas
- Un bouton, une croûte qui persiste, qui s'étend, qui démange et saigne
- Un grain de beauté différent des autres ou qui change d'aspect
- Une tache brune de forme Asymétrique, avec des Bords irréguliers, plusieurs Couleurs, un Diamètre supérieur à 6 mm (règle ABCDE)



CONSEILS DE PROTECTION EN FONCTION DU RISQUE D'EXPOSITION



L'indice UV de votre localité est consultable sur le site www.meteofrance.com/previsions-meteo



Association sécurité solaire
www.soleil.info