

## IMPORTANT

Les informations contenues dans ce Bulletin sont destinées à être diffusées parmi la population de votre commune. Vous pouvez les utiliser pour vos publications. Veuillez, toutefois, respecter l'intégralité des paragraphes et mentionner la source: Fondation contre le Cancer.

### Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Si vous avez besoin d'informations personnelles sur le cancer, les modes de traitement, ou concernant tout autre problème lié à la maladie: appelez gratuitement - et de façon anonyme - le **Cancerphone au 0800 15 801**, tous les jours ouvrables de 9 à 13 heures, et les lundis jusqu'à 19 heures.

Téléphonez gratuitement à la **Ligne Tabac-Stop au 0800 111 00** pour une réponse à toutes vos questions sur le tabac, la dépendance, l'aide au sevrage et le suivi après l'arrêt afin de progresser vers une vie sans tabac: tous les jours ouvrables de 15 à 19 heures, ou envoyez un mail à: [conseil@tabacstop.be](mailto:conseil@tabacstop.be)

**Aide au sevrage personnalisé** sur Internet: [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)

**Contact** avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99** [commu@cancer.be](mailto:commu@cancer.be)

## Comment bien se protéger du soleil ? Des conseils pour tous les âges !



(Source: IStockPhoto)

### L'été approche !

Le soleil fait son retour après la longue grisaille hivernale ! La nature resplendit, notre regard s'illumine, le soleil exerce des effets positifs sur nos os et nos articulations... C'est certain, nous sommes tous d'humeur plus joyeuse et le retour des beaux jours invite à prendre l'air, se balader, faire du vélo, jardiner et se détendre.

Il faut toutefois savoir que **l'abus de soleil** (exposition trop longue pendant les heures les plus chaudes ou sans protection adéquate) peut provoquer des brûlures (coups de soleil) et de **graves dommages à long terme**.

### Risques liés à une surexposition au soleil

La surexposition aux rayons ultraviolets (soleil et banc solaire) provoque un **vieillissement accéléré de la peau**, mais peut aussi occasionner de graves lésions au niveau des **yeux** (inflammation, cataracte) et de la **peau**. Chaque coup de soleil augmente aussi le risque de développer un **cancer cutané**. Il faut donc profiter du soleil avec modération !

### Quelques conseils pour bien se protéger

1. **Limitez le temps que vous passez au soleil.** Évitez si possible de vous exposer entre 11 et 15 heures.
2. Utilisez une crème solaire dotée d'un **facteur de protection élevé, renouvelez souvent et généreusement l'application.**
3. Au soleil, portez un **chapeau ou une casquette** et des **lunettes de soleil**.

#### 4. Buvez beaucoup d'eau.

Les crèmes solaires diminuent le risque de coups de soleil. Vous devez toutefois tenir compte des éléments suivants :

- Appliquez la crème solaire 20 minutes avant de vous exposer.
- Plus votre peau est sensible au soleil, plus l'indice de protection du produit solaire doit être élevé (12, 15, 20 ou plus encore).
- Utilisez de préférence une crème solaire résistante à l'eau.
- Enduisez-vous généreusement de crème et renouvelez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade.
- **Attention : appliquer une crème solaire ne signifie pas que vous pouvez vous exposer plus longtemps !**

### Les jeunes enfants sont les plus vulnérables

Les enfants sont en pleine croissance et leur peau est plus fine et plus sensible que celle des adultes. **Leur peau n'est pas encore capable de se défendre aussi efficacement.**

Les enfants jouent beaucoup à l'extérieur. C'est une bonne chose puisque la lumière du soleil les aide à produire de la vitamine D, gage d'une solide ossature. C'est également une excellente habitude pour les enfants que de se dépenser au grand air.

Les expositions prolongées au soleil, et les coups de soleil qui en résultent, peuvent néanmoins augmenter le risque de développer ultérieurement un cancer de la peau. Il est donc capital d'éviter les coups de soleil, particulièrement pendant l'enfance. **La peau des enfants exige dès lors une attention spécifique et la meilleure protection possible. Suivez donc les recommandations suivantes :**



**1. Les bébés de moins d'un an doivent impérativement éviter le soleil.** Jusqu'à l'âge d'un an, les bébés ne doivent jamais être exposés directement au soleil. Ils doivent toujours rester à l'ombre.



**2. Les enfants doivent rester à l'ombre entre 11 et 15 heures.** Veillez à ce qu'ils disposent d'un lieu ombragé : un grand parasol, une tente ou un arbre. Mieux encore : gardez les jeunes enfants à l'intérieur entre 11 et 15 heures.



**3. Les enfants doivent porter un chapeau ou une casquette, un t-shirt sec et des lunettes de soleil.** Avant 11 heures et après 15 heures, les enfants peuvent jouer au soleil, mais doivent toujours porter un chapeau/une casquette (idéalement avec un rabat pour protéger la nuque), un t-shirt sec et des lunettes de soleil.



**4. Utilisez une crème solaire « waterproof » d'un facteur +30 et renouvelez fréquemment (et généreusement) l'application.** Avant 11 h et après 15 h, les enfants peuvent jouer dans l'eau, à la mer ou dans la piscine mais enduisez-les généreusement de crème solaire. Et répétez régulièrement l'opération. Veillez à ce que les enfants **boivent beaucoup d'eau** – plus que d'ordinaire.

## Les festivals d'été attirent des milliers de jeunes !

Cette année encore, les festivals d'été réuniront de nombreux jeunes. La plupart d'entre eux ignorent les dangers liés aux ultraviolets et ne songent donc pas à se protéger.

Ces jeunes passent parfois des jours entiers en plein soleil et nombre d'entre eux sont victimes de coups de soleil. Même par temps nuageux, le risque n'est pas nul.

Voici quelques conseils pour les jeunes : portez un **chapeau**/une **casquette** à la mode (de préférence avec un rabat arrière pour protéger la nuque), des **lunettes de soleil**, enduisez-vous **souvent et généreusement** de crème solaire (indice de protection élevé). **Et buvez beaucoup d'eau** – plus que d'habitude !

## Conseils pour les travailleurs en plein air

Les agriculteurs, ouvriers du bâtiment, travailleurs des services de voirie et de jardinage devraient également veiller à bien se protéger. Ils passent en effet de longues heures dehors, parfois sous un soleil de plomb.

Quelques conseils pour les travailleurs en plein air : n'enlevez pas votre **t-shirt**, portez une **casquette** qui protège aussi la nuque, **appliquez souvent et généreusement** de la crème solaire présentant un **facteur de protection élevé** et **buvez beaucoup d'eau**.

## Envie d'en savoir plus ?

Vous souhaitez d'autres informations utiles pour profiter du soleil sans danger ? Rendez-vous sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be) et [www.soleilmalin.be](http://www.soleilmalin.be).

Pour commander les brochures relatives au mélanome ou aux autres cancers de la peau, contactez la Fondation contre le Cancer au 02 736 99 99 ou consultez notre site Internet [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Le prochain mail de prévention aura pour thème  
« le dépistage du cancer du gros intestin. »

Dans votre commune, si vous avez un collègue actif sur le plan de la prévention et qui souhaite recevoir le « E-bulletin prévention » de la Fondation contre le Cancer, il peut s'inscrire via notre site, en suivant [ce lien](#).

Pour vous désinscrire, [cliquez ici](#).