

POUR QUE LE SOLEIL RESTE UN AMI



iStockphoto.com©

Le soleil est indispensable à notre santé. Son rayonnement intervient dans la synthèse de la vitamine D, agit chez certaines personnes comme antidépresseur naturel, accélère la réparation osseuse et solidifie le squelette. Mais, comme pour toute bonne chose, l'excès est nuisible... En 2006, près de 2 500 cancers de la peau, tous types confondus, ont été enregistrés en Belgique. Dans 80 à 90% des cas, le soleil est le facteur de risque principal expliquant l'apparition de ces cancers. Il convient donc de s'exposer à ses rayons de manière responsable. Un bronzeur averti en valant deux, la Fondation contre le Cancer consacre son e-bulletin de prévention au soleil.

Source : Fondation contre le Cancer

UV A, UV B, UV quoi ?

L'action du soleil sur la peau est liée au rayonnement ultraviolet, qui se divise en 3 types d'UV, dont deux principaux : UV A et UV B. Les UV C, qui sont les plus agressifs, sont heureusement bloqués par la couche d'ozone.

La majeure partie du rayonnement qui nous parvient est composée d'UV A. Ils causent un vieillissement prématuré de la peau en s'attaquant à ses fibres élastiques. A hautes doses, les UV A affaiblissent également le système immunitaire de la peau, diminuant ainsi l'efficacité de ses défenses.

Les UV B constituent une plus petite partie du rayonnement solaire. Sous nos latitudes, leur action est maximale durant les mois d'été, entre 11h et 15h. Ce sont eux qui causent les brûlures de la peau. Ils peuvent entraîner des mutations au niveau des gènes des cellules cutanées. Une exposition excessive aux UV A et UV B favorise l'apparition des cancers de la peau.

Les bancs solaires émettent de grandes quantités d'UV A et ne préparent pas la peau à mieux résister aux ultraviolets naturels. Bien au contraire, les UV artificiels et naturels additionnent leurs effets néfastes pour la peau. En d'autres termes, plus on fait du banc solaire, moins on peut ensuite s'exposer au soleil ! L'usage de ces appareils est donc déconseillé.

Source : Fondation contre le Cancer

IMPORTANT

Les informations contenues dans l'e-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.

Si vous n'arrivez pas à lire cet email ou si vous désirez télécharger notre e-bulletin en version pdf, [cliquez ici](#).

Informations utiles pour la population de votre commune

Pour en savoir plus sur la Fondation contre le Cancer, cliquez sur 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

Aide au sevrage personnalisé sur Internet: www.tabacstop.be

Contact avec la Fondation contre le Cancer: **02 736 99 99**

Cancers et soleil

Le rayonnement solaire - et plus particulièrement les UV A et B – est le principal facteur de risque des cancers de la peau. Les cancers qui se développent au départ des cellules de l'épiderme portent le nom de carcinomes cutanés. Les anomalies liées à ces maladies sont : un bouton luisant, de couleur variable (du blanc au rouge), qui grossit lentement ; une blessure indolore qui ne guérit pas après un mois, ou encore une zone blanchâtre, semblable à une cicatrice, qui grandit progressivement.

Les cancers qui se développent au départ des cellules pigmentées de la peau sont nommés mélanomes. C'est la forme la plus agressive de cancer de la peau. Ils peuvent en effet se généraliser rapidement à tout l'organisme. C'est pourquoi il est conseillé de déceler les éventuels signaux d'alarme suivants liés aux mélanomes : apparition d'une nouvelle tache pigmentée, modification du contour ou de la couleur d'un grain de beauté ou d'une tache existante, démangeaisons, saignement ou apparition d'une croûte.

Une visite chez le médecin s'impose si une lésion ne guérit pas après un mois. Il ne faut cependant pas paniquer à la moindre petite tache, seul un médecin expérimenté est à même de faire la différence entre une anomalie banale et une lésion cancéreuse.

Source : Fondation contre le Cancer

Profiter du soleil de manière responsable

Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil. Les personnes à peau pâle et les enfants doivent faire particulièrement attention, de même que ceux qui ont beaucoup de grains de beauté (plus de 50 sur le corps) ou ont déjà eu un cancer de la peau.

Tout le monde gagne cependant à s'exposer de manière responsable, ne fût-ce que pour éviter des coups de soleil douloureux. La règle de base est d'éviter une exposition directe, sans protection, surtout aux heures les plus chaudes. Les bons réflexes à acquérir sont : se mettre à l'ombre, porter un t-shirt sec, une casquette, des lunettes de soleil et utiliser de la crème solaire.

Source : Fondation contre le Cancer

Crème solaire : la panacée ?

La crème solaire est utile, mais elle ne constitue en aucun cas une protection absolue contre les effets néfastes du soleil. Pour que son action soit efficace, il convient de plus de respecter quelques règles, tant au moment de l'achat que lors de son utilisation. Vérifiez tout d'abord que la crème protège contre les UV A et les UV B. De nombreuses crèmes ne protègent en effet que contre les UV B. Choisissez un indice de protection suffisant, minimum 15 pour les adultes et 30 pour les enfants. Sachez également que la crème solaire se dégrade avec le temps. Le reste du flacon de l'année dernière risque donc d'avoir perdu de son pouvoir protecteur !

La crème doit être appliquée sur une peau sèche et propre et il faut répéter l'application toutes les deux heures. N'oubliez pas les zones telles que la nuque, les oreilles, le nez... particulièrement sensibles aux brûlures. Si vous êtes au bord de l'eau, pensez à choisir une crème résistante à l'eau. Etre bronzé ne signifie pas que vous êtes à l'abri du danger : continuez donc à appliquer de la crème, même après plusieurs jours d'exposition au soleil. Enfin et surtout, ne prolongez pas les temps d'exposition sous prétexte que vous utilisez une crème solaire !

Source : Fondation contre le Cancer

Une attention particulière pour les enfants

Notre peau dispose d'une "réserve" de protection, qui s'épuise tout au long de notre vie, et plus rapidement durant l'enfance. C'est ce qu'on appelle le capital soleil. Le nombre et le degré des brûlures solaires, surtout pendant l'enfance, ont un lien direct avec le risque de développer un cancer de la peau au cours de la vie. Il est donc primordial de protéger correctement les enfants.

C'est aux adultes à veiller à ce que les règles de protection face au soleil soient bien appliquées : se couvrir la tête, se protéger les yeux, porter un t-shirt sec et utiliser de la crème solaire. Pour les plus jeunes, entre 0 et 12 ans, il est vivement conseillé d'éviter toute exposition directe au soleil entre 11 et 15 heures durant les mois d'été.

Tous ces conseils sont mis en avant à l'occasion de la campagne "1, 2, 3... soleil !" de la Fondation contre le Cancer, qui débute au mois d'avril. Elle cible les garderies, les écoles maternelles et primaires, les plaines de jeux et, de manière générale, toutes les organisations qui proposent des activités de plein air pour les enfants. Elle a pour but de promouvoir une approche responsable de

commu@cancer.be

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, faites-le nous savoir.

Envoyez-nous ses coordonnées (nom de votre collègue, commune, adresse mail...) en [cliquant ici](#).

l'exposition des enfants au soleil.

Source : *Fondation contre le Cancer*

Plus d'infos ?

Vous souhaitez en apprendre davantage concernant la prévention solaire ? Rendez-vous sur le site www.cancer.be, rubrique '[Prévention / Soleil](#)'. Une page spéciale concernant la campagne "1, 2, 3... soleil !" sera également mise en ligne à partir du mois d'avril.

La Fondation contre le Cancer met gratuitement à disposition du public des brochures et des dépliants concernant la prévention des cancers. De nombreux sujets y sont traités en plus du soleil : tabac, alcool, surcharge pondérale, alimentation, etc.

Ces brochures et dépliants sont consultables en ligne sur le site www.cancer.be, rubrique '[Publications](#)'. Vous pouvez également les commander, via le site ou en nous contactant par téléphone au 02 736 99 99.

Source : *Fondation contre le Cancer*

PAS POUR PUBLICATION – DESTINE AU CONSEILLER SANTE DE VOTRE COMMUNE.

La Fondation contre le Cancer a pour ambition de transmettre le plus largement possible son message au public. Vous pouvez nous y aider et contribuer ainsi à rendre possible un maximum de progrès contre le cancer.

Vous disposez d'un kiosque 'information' dans votre maison communale, ou vous diffusez des brochures informatives auprès des associations et organisations locales ? La Fondation contre le Cancer peut fournir à votre commune des brochures et dépliants concernant la prévention ou tout autre sujet lié au cancer, dans les quantités que vous désirez.

Pour commander nos publications, vous pouvez vous rendre sur notre site internet www.cancer.be ou nous contacter par téléphone au numéro 02 736 99 99.

Le prochain bulletin E-prévention sera consacré à :

l'obésité
