

# LES CANCERS DE LA PEAU

## MYTHES OU RÉALITÉS ?

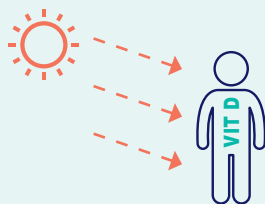
1



### **Je ne risque pas de bronzer ou de prendre un coup de soleil à travers une fenêtre ou une vitre**

À l'intérieur, vous êtes généralement protégé des coups de soleil, mais certains rayons UV peuvent tout de même traverser une vitre. Ainsi, si vous passez beaucoup de temps en voiture ou assis dans une serre lorsque le soleil brille, vous risquez de subir des dommages cutanés à long terme à cause de ces rayons UV. Même derrière une vitre, protégez votre peau avec des vêtements et un écran solaire avec au moins un FPS 30 et 4 ou 5 étoiles.

2



### **Je dois m'exposer au soleil le plus possible pour avoir assez de vitamine D**

Nous avons tous besoin d'un peu de soleil pour fabriquer de la vitamine D. La quantité de soleil varie d'une personne à l'autre. Les personnes à la peau claire n'ont besoin que d'une courte exposition de 10 minutes au soleil de midi, tandis que les personnes à la peau plus foncée peuvent avoir besoin d'un peu plus de temps pour que le corps produise suffisamment de vitamine D.

Quelle que soit la couleur de votre peau, il n'est pas nécessaire de prendre un bain de soleil ou de risquer un coup de soleil pour produire de la vitamine D. Une fois que votre corps en aura suffisamment, il sera capable de vous apporter la dose de vitamine D dont vous avez besoin. Votre corps, il décomposera le surplus de vitamine D qu'il a fabriqué, donc rester plus longtemps au soleil ne servirait à rien. Par ailleurs, vous pouvez également obtenir de la vitamine D via l'alimentation ou les suppléments.

Pour une grande partie de la population, les prétendues carences en vitamine D sont fondées sur de mauvaises données scientifiques. Il n'existe pas de lien de causalité établi entre la vitamine D et les problèmes de santé.

3



### **Une peau bronzée est un signe de bonne santé**

Non. Une peau bronzée est un signe que votre peau essaie de se protéger des dommages causés par le soleil.

Si votre peau est rose, rouge, sensible ou présentant des démangeaisons après une exposition au soleil, c'est déjà un signe évident que le matériel génétique (ADN) des cellules de votre peau a été endommagée. Et ce, même si elle n'est pas à vif ou ne présente pas de cloques. Ce type de dommages peut s'accumuler au fil du temps et provoquer un cancer de la peau.

La surexposition au soleil est la principale cause des cancers de la peau, y compris le mélanome - la forme la plus grave. On estime que 7 à 9 cas sur 10 de cancers de la peau de type mélanome sont liés à une surexposition au soleil ou aux rayons UV.



# LES CANCERS DE LA PEAU

## MYTHES OU RÉALITÉS ?

4



### Je ne peux pas attraper de coup de soleil par temps nuageux

Oui, le risque est bien là : les rayons UV passent à travers les nuages !

L'indice UV peut être utilisé pour savoir quelle sera la force maximale du soleil un jour donné. Si l'indice UV est égal ou supérieur à 3, le soleil est suffisamment fort pour provoquer des coups de soleil, en particulier pour les personnes qui brûlent facilement et/ou ont la peau claire. Vous pouvez trouver l'indice UV sur la plupart des prévisions météorologiques, sur l'application météo de votre téléphone ou via l'application SunSmart Global UV.

5



### Les personnes à la peau foncée ne brûlent pas

Tout le monde peut attraper un coup de soleil, même les personnes à la peau foncée ou brune. Mais le risque de prendre un coup de soleil dépend de votre type de peau. En général, les personnes à la peau claire courent plus de risques d'attraper un coup de soleil, tandis que les personnes à la peau foncée sont plus susceptibles d'avoir un taux de vitamine D faible. Il est donc judicieux d'apprendre à connaître votre peau et à savoir si vous brûlez facilement, afin de savoir quand vous devez vous protéger du soleil.

6



### Le FPS de mon maquillage est une protection suffisante

Malheureusement, ce n'est pas le cas.

Même si l'étiquette de votre produit de maquillage indique qu'il offre une protection solaire, vous devriez appliquer bien plus que la quantité normale de fond de teint pour obtenir une protection proche de celle indiquée sur le flacon. Il est également très peu probable que vous réappliquiez régulièrement votre maquillage. Le maquillage avec FPS n'est donc pas aussi fiable que l'utilisation d'un écran solaire.

7



### Le soleil en Belgique n'est pas assez fort pour me brûler

Eh bien si, particulièrement de la mi-mars à mi-octobre.

Il est facile de sous-estimer la force du soleil ici en Belgique et d'en abuser. Saviez-vous qu'au moins 75 % des cancers de la peau peuvent être évités en profitant du soleil en toute sécurité ?

Pendant cette période, il est préférable de vérifier l'indice UV et s'il est égal ou supérieur à 3, vous devrez prendre des précautions, en privilégiant l'ombre, la protection par des vêtements et enfin par l'application de crème solaire. Souvenez-vous également de la « règle de l'ombre » : si votre ombre est plus courte que votre taille, cela signifie que les rayons UV du soleil peuvent être forts.



# LES CANCERS DE LA PEAU

## MYTHES OU RÉALITÉS ?

# 8



### Les bancs solaires sont un moyen plus sûr de bronzer

Absolument pas, au contraire !

Les bancs solaires provoquent des cancers de la peau et sont à bannir. Saviez-vous que l'utilisation d'un banc solaire peut augmenter jusqu'à 87 % le risque de cancer de la peau avec mélanome ? Le bronzage n'est pas un signe de bonne santé, mais il est le signe que votre corps tente de réparer les dommages causés à votre peau par les rayons UV.

# 9



### Le soleil est plus fort quand il fait le plus chaud

Étonnamment, non. La chaleur du soleil ne provient pas forcément des rayons UV qui endommagent le plus la peau. Les rayons UV sont toujours plus forts lorsque le soleil est le plus haut dans le ciel, ce qui, en été en Belgique, se situe entre 12 et 15 heures, bien que cela puisse être différent dans d'autres pays. La température varie davantage et tend à être plus élevée un peu plus tard.

Ainsi, si vous souhaitez sortir plus tard dans la journée, lorsqu'il fait encore chaud, pour profiter du beau temps, le risque de brûlure n'est pas plus élevé.

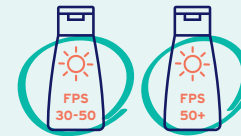
# 10



### J'ai été brûlé avant, donc il n'y a aucune raison de me protéger maintenant - le mal a déjà été fait

Non, ce n'est pas le cas. Les dommages peuvent s'accumuler avec le temps et il n'est jamais trop tard pour se protéger. Votre corps possède des mécanismes de réparation avancés qui peuvent réparer certains des dommages que vous subissez lorsque vous brûlez. Malheureusement, ces mécanismes de réparation ne sont pas parfaits et à chaque coup de soleil, les dommages risquent de s'accumuler. Cela peut augmenter votre risque de cancer de la peau.

# 11



### Les écrans solaires avec un FPS plus élevé sont bien meilleurs que ceux avec un FPS plus faible

Aucun écran solaire n'est efficace à 100 %.

Il est prouvé que l'utilisation d'un écran solaire avec un FPS 15+ ou plus réduit le risque de mélanome par rapport à l'absence d'écran solaire ou à un FPS plus faible.

Si vous appliquez le produit correctement et que vous l'utilisez en combinaison avec des vêtements couvrants et une recherche d'ombre, le FPS 30 devrait suffire à vous protéger où que vous soyez dans le monde. Il est également préférable de choisir un écran solaire dont le classement par étoiles est de 4 ou 5.

Toutefois, si votre médecin vous a conseillé d'utiliser un écran solaire avec un FPS plus élevé en raison d'un problème médical spécifique, vous devez suivre ce conseil.



Fondation contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles  
T. 02 736 99 99 • [info@cancer.be](mailto:info@cancer.be) • [www.cancer.be](http://www.cancer.be)