

Le banc solaire sous son vrai jour

Le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) a classé le banc solaire parmi les éléments les plus cancérigènes, avec le tabac et l'amiante. Tout le monde sait à quel point ces deux derniers sont cancérigènes. Mais peu identifient le risque pour le banc solaire !



ER.: Luc Van Haute - Fondation contre le Cancer, fondation d'utilité publique - chaussée de Louvain 479, B-1030 Bruxelles - 0873.268.432 - 19.8

En savoir plus ?
Si vous souhaitez plus d'informations sur la prévention solaire,
surfez sur www.futeausoleil.be ou www.cancer.be
Vous pouvez également commander plus de dépliants sur
www.cancer.be/publications,
par e-mail à prevention@fondationcontrelecancer.be
ou par téléphone 02 736 99 99.

Fondation
contre le Cancer



Une initiative de



Fondation
contre le Cancer

Les bancs solaires augmentent le risque de cancer de la peau. **Évitez-les!**

Le banc solaire nuit gravement à votre peau. Parce que...

- Le banc solaire* provoque des rides, un relâchement de la peau, des taches brunes, des brûlures...
- Une peau bronzée est une peau abîmée. Sans exception !
- Les rayons UV d'un banc solaire puissant peuvent être bien plus intenses que le soleil de midi dans un pays méditerranéen.
- Des séances préalables de banc solaire ne protègent absolument pas du soleil.
- Les bancs solaires sont des agents cancérigènes au même titre que le tabac ou l'amiante.
- Chaque année, pas moins de 18 000 Belges développent un cancer de la peau.

*A ne pas confondre avec les appareils médicaux à UV qui sont utilisés pour des traitements.



**Pourquoi ? Comment ?
Apprenez-en plus dans ce dépliant !**

Les 3 grandes idées reçues

Le banc solaire est une alternative moins dangereuse au soleil.

FAUX ! Les bancs solaires émettent une lumière ultraviolette dont le rayonnement est équivalent à un indice UV de 12 (si l'appareil est conforme à la loi, ce qui est le cas pour seulement 11 % des bancs solaires contrôlés). C'est bien plus que l'indice UV du soleil en Belgique, qui se situe souvent en dessous de 6.

Le banc solaire prépare la peau avant les vacances.

FAUX ! La plupart des gens pensent que des séances de banc solaire préalables leur permettront de brûler moins vite au soleil. Ce n'est pas vrai. En amorçant leur bronzage avec le banc solaire, ils obtiendront à peine une protection qui correspond à 2-4 SPF (indice de protection). Soit un effet négligeable. Pire encore : les dégâts causés à la peau par le banc solaire pourront causer plus tard un cancer de la peau.

Le banc solaire est nécessaire pour produire de la vitamine D.

FAUX ! La vitamine D est essentielle à notre santé. Mais utiliser les bancs solaires pour la fabriquer est un non-sens pour la santé. Un quart d'heure à une demi-heure par jour à l'extérieur est généralement suffisant. Avant d'utiliser des suppléments de vitamine D, parlez-en avec votre médecin.

Le saviez-vous ?

- 1 Votre risque de mélanome - la forme la plus agressive de cancer de la peau - augmente de façon importante si vous commencez à utiliser le banc solaire avant 35 ans.
- 2 A chaque séance de banc solaire, votre risque de cancer de la peau augmente.
- 3 Chaque année, 800 Européens décèdent des suites de l'usage du banc solaire, et 3438 personnes entendent ce diagnostic : « Vous avez un cancer de la peau. »
- 4 1 Belge sur 6 développera un cancer de la peau avant son 85ème anniversaire.

Votre capital soleil

Il s'agit du nombre total d'heures de soleil que la peau peut supporter au cours de votre vie. Ce capital est différent d'une personne à l'autre. Plus vous passez de temps au soleil ou sous un banc solaire, plus vous épuisez rapidement votre capital soleil et plus vous mettez votre peau en danger!

Votre bronzage s'estompe, les dégâts, jamais.

Les conseils de prévention !

- ▶ Faites une croix sur le banc solaire et les lampes à bronzer !
- ▶ Restez à l'ombre, surtout entre 12 et 15 heures au printemps et en été.
- ▶ Portez des vêtements et des lunettes qui vous protègent du soleil.
- ▶ Mettez toutes les deux heures de la crème solaire à haut indice de protection.
- ▶ Evitez à tout prix les coups de soleil.

Comment combiner teint doré et santé ?

Les autobronzants actuels offrent de très beaux résultats. **Attention : ceux-ci ne protègent pas du soleil.** Avoir un teint hâlé sans mettre sa santé ni sa beauté en danger, voilà un message clé.