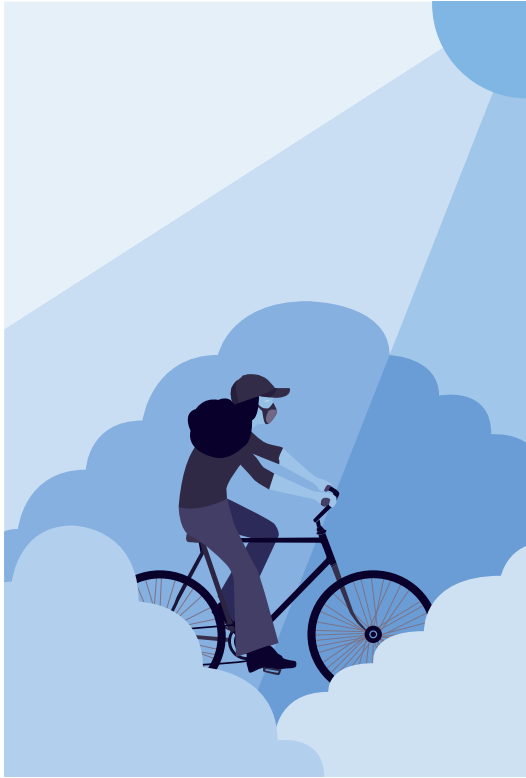


10. LE SOLEIL



Le soleil a des effets bénéfiques car, entre autres, il « booste le moral » et contribue à la synthèse de la vitamine D. Cependant, en cas d'exposition prolongée et répétée, le soleil peut avoir des conséquences néfastes sur la santé : cancers cutanés tels que le dangereux mélanome, lésions oculaires. Selon une estimation de l'OMS, 50 à 70 % des cancers cutanés et 20 % des cécités par cataractes seraient dus à une surexposition au soleil et l'on constate une augmentation de l'incidence des cancers liés au soleil.

C'est pourquoi il convient de prendre des précautions pour se protéger des risques solaires même si on a la peau mate ou bronzée.

Les lésions cutanées liées au soleil apparaissent avant le coup de soleil. Une exposition sans risque ne peut donc pas se résumer à une absence de coup de soleil.

L'impact des rayons solaires est augmenté lorsque la température ambiante augmente. L'utilisation de l'échelle d'index UV proposée par l'OMS pour caractériser l'intensité du rayonnement solaire un jour et à un lieu donné facilite l'adaptation du comportement de chacun au contexte et danger réels.

Conseils pour réduire les risques d'exposition au soleil

- S'informer de l'index UV en cours ou prévu pendant son séjour à l'extérieur et prendre les mesures de protection adéquate, même en cas de temps couvert ;
- Rechercher l'ombre et éviter de s'exposer entre 12 heures et 16 heures ;
- Se protéger en portant des vêtements à manches longues, des lunettes de soleil et un chapeau à larges bords ;
- Protéger particulièrement les enfants qui ont la peau et les yeux plus sensibles au soleil ;
- Ne jamais exposer les nourrissons au soleil ;
- Utiliser les crèmes solaires avec des filtres UV adaptés à la fois à l'intensité de l'exposition et au type de peau, au minimum d'indice SPF 30+ sur les zones découvertes. À partir d'un indice UV de 8, utiliser une crème solaire d'indice SPF 50 et + ;
- Ne pas utiliser les cabines de bronzage. Cette pratique est sans bénéfice et expose à des doses qui se cumulent avec celles du soleil. L'augmentation du risque de cancer de la peau lié à la fréquentation des cabines de bronzage a été démontrée.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

→ [Avis du Haut Conseil de la Santé Publique relatif aux recommandations sanitaires associées aux index UV](https://www.hcsp.fr)

<https://www.hcsp.fr>

→ [Site prévention-soleil](http://www.prevention-soleil.fr)

<http://www.prevention-soleil.fr>

→ [Ministère des Affaires sociales et de la santé « Des vacances sans risque les pieds dans l'eau »](https://solidarites-sante.gouv.fr)

<https://solidarites-sante.gouv.fr>

→ [OMS : « Effets du rayonnement UV sur la santé »](https://www.who.int)

<https://www.who.int>

→ [Fiche repère « Rayonnements ultraviolets et risques de cancer » de l'Institut national du cancer](http://www.e-cancer.fr)

<http://www.e-cancer.fr>

→ [Inpes: « Les ultra-violets, ultra-violents pour la peau et la rétine »](https://inpes.santepubliquefrance.fr)

inpes.santepubliquefrance.fr

→ [Fiche d'information sur les rayons du soleil du portail Cancer Environnement du Centre Léon Bérard](https://www.cancer-environnement.fr)

<https://www.cancer-environnement.fr>