

1

Pourquoi ?

- Le mélanome arrive au 9^{ème} rang des cancers les plus répandus en France
- La fréquence du mélanome est en augmentation
- Plus le mélanome est diagnostiqué précocement, plus il sera de bon pronostic
- L'exposition au rayonnement solaire ultraviolet et/ou aux séances d'UV artificielles reste la 1^{ère} **cause de cancers cutanés** dont fait partie le mélanome

Il est recommandé, pour certaines personnes, de se faire suivre régulièrement par un dermatologue.

Sources : OMS, INCa

2

Les effets du soleil sur notre corps



- Sensation de **bien-être**
- Favorise la fabrication de **la vitamine D** nécessaire à la croissance et la fixation du calcium sur les os
- Favorise la guérison de certaines maladies de la peau : psoriasis, eczéma...

Effets immédiats :

- Coup de soleil (brûlure au 1^{er} degré)
- L'ophtalmie : coup de soleil sur les yeux
- L'insolation ou coup de chaleur
- Photosensibilisation ou pigmentation

Effets à long terme :

- Dégénérescence de la rétine (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age : DMLA)
- Cataracte
- Cancers cutanés : mélanomes et carcinomes
- Vieillesse prématurée de la peau

Attention : quelques minutes d'exposition par jour sur des zones du corps restreintes suffisent pour en ressentir ses effets positifs.

Le bronzage : il ne protège pas du vieillissement prématuré de la peau ou des cancers. Il est aussi le signe de l'agression du soleil sur la peau.



5

...auprès des enfants

Les enfants ont **une peau et des yeux plus fragiles** et plus sensibles que les adultes. Jusqu'à l'âge de 6 ans, le cristallin n'est pas encore mature, il laisse passer jusqu'à 100% des rayons UV. Sans protection, des lésions oculaires peuvent apparaître.

- Ne pas exposer au soleil les nourrissons et surtout éviter de les exposer entre 12h et 16h
- Porter un **chapeau** à larges bords, **une paire de lunettes de soleil** avec un filtre anti UV et de la crème solaire avec un indice élevé (SPF 30 ou plus) à renouveler toutes les 2 heures
- Garder un **T-shirt couvrant**, épais, sec et de couleur sombre (les vêtements filtrent le soleil)
- Faire **boire** les enfants régulièrement et limiter la durée d'exposition

4

Adoptez les gestes simples...

Appliquer de la crème solaire avec un **indice de protection adapté** et consulter l'**index UV** du jour avant de vous exposer.

Indice INDEX UV	1 2	3 4 5	6 7	8 9 10	11
Intensité du rayonnement	faible	moyenne	élevée	très élevée	extrême
Protection	Protection non nécessaire	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air

- **Ne pas s'exposer au soleil entre 12h et 16h** (créneau horaire où les rayonnements UV sont les plus intenses) et **s'hydrater** tout au long de la journée
- **Porter des vêtements protecteurs :**
 - un chapeau à bords larges couvrant les oreilles et la nuque
 - des vêtements amples et foncés
 - des lunettes de soleil qui assurent une protection de 99 % à 100 % contre les UVA et les UVB
- **Renouveler l'application de crème solaire au minimum toutes les 2 heures**, après chaque baignade et en cas de transpiration soutenue
- **Profiter de l'ombre**
- **Ne pas s'exposer aux lampes à Ultraviolets (UV)**

- Les rayons du soleil se réverbèrent sur le sable, sur l'eau et sur la neige **Se protéger même à l'abri d'un parasol et même lors d'un jour très nuageux en montagne**
- **Eviter de porter du parfum quand on s'expose au soleil** : il peut être responsable de photosensibilisation

Attention, des verres peuvent être de teinte foncée mais ils ne filtrent pas les UV !
La norme CE doit être obligatoirement mentionnée (étiquettes ou branches de lunettes).
L'indice UV doit être de 3 minimum et 4 lors d'activités de haute montagne.
N'hésitez pas à faire appel au réseau des Opticiens Mutualistes pour vous conseiller. Liste des conseillers sur le site internet : <http://www.lesopticiensmutualistes.fr>



6

...auprès des travailleurs extérieurs

En tant que travailleurs extérieurs, vous représentez un public particulièrement exposé au soleil qui doit veiller à se faire suivre régulièrement par un dermatologue.

Attention si vous travaillez en montagne :

- **La neige réverbère 90 % des rayons du soleil !**
- En altitude, les rayons sont plus puissants
- Tous les 1 000 mètres leur intensité augmente de 10 %
- Les rayons du soleil passent même par temps très nuageux : se protéger quand même !

Pour tous les travailleurs extérieurs, il est important de :

- **S'hydrater** suffisamment tout au long de la journée
- Porter un **chapeau** couvrant les oreilles et la nuque
- Porter **des lunettes de soleil** avec un indice de protection adapté au lieu où vous travaillez (en montagne indice plus élevé)
- Mettre **des vêtements couvrants** et si possible foncés
- S'appliquer de la **crème solaire** avec un indice de protection élevé et renouveler l'application régulièrement.

Cette exposition a été réalisée avec le concours de **Dr C. Adam et Dr J. Martel**, médecins dermatologues et **Philippe Leroy**, opticien mutualiste.

3

Protégez-vous !

Pour toutes vos activités de plein air, pensez à vous protéger :



La protection solaire ce n'est pas qu'à la plage !