

Communiqué de presse

Prévention du cancer de la peau et protection contre les UV

L'été des Suisses – les vacances à la montagne : La protection contre les rayons UV permet de prévenir le cancer

Le cancer de la peau est un type de cancer très courant : environ 10 % de la population suisse souffre de graves maladies de la peau. Chaque année, 20 000 à 25 000 personnes en Suisse contractent des formes agressives de cancer de la peau. Ceux qui s'exposent au soleil sans protection prennent des risques inutiles. Les dermatologues suisses attendent également l'été avec inquiétude, car le rayonnement UV est particulièrement fort en montagne. Avec sa campagne de prévention du cancer de la peau, la Société suisse de dermatologie et de vénéréologie (SSDV) attire l'attention sur des mesures de protection simples et efficaces.

Cet été sera particulier : les lacs et les berges des rivières suisses ainsi que les montagnes suisses seront une destination de vacances privilégiée pour de nombreuses personnes en quête de détente. C'est une bonne chose, car nous avons besoin de soleil, d'exercice dans la nature, de bon air et de loisirs sans souci. Pour les dermatologues suisses et leur association professionnelle "Société Suisse de Dermatologie et de Vénéréologie (SSVD)", le début de l'été est particulièrement important cette année - car le soleil est particulièrement fort dans les montagnes suisses. En raison des restrictions de voyage liées au coronaire, de nombreux Suisses passeront leurs vacances sur leurs lacs d'origine et dans les montagnes suisses. La prudence est recommandée, surtout sur ou au bord de l'eau et en haute altitude. La SSDV appelle donc à donner la plus haute priorité à la prévention. Le nombre de nouveaux cas a plus que doublé au cours des 30 dernières années. Bien que le problème soit connu, 20 000 à 25 000 personnes développent encore un cancer de la peau chaque année. Il a été démontré qu'un excès de soleil et des bains de soleil non protégés augmentent le risque de développer ce type de cancer.

Le Dr Bettina Schlagenhauff, dermatologue et membre du conseil d'administration de la SSDV, déclare : "Déjà pendant le confinement, de nombreuses personnes ont profité du soleil sur le balcon et dans le jardin de manière intensive. Et maintenant, après la longue période de confinement, le besoin de soleil et d'activités de plein air est encore plus grand. C'est bien, mais nous voulons souligner à quel point une protection solaire complète est nécessaire et importante".

Danger sur la montagne et sur l'eau

Toute personne qui pratique des sports de loisirs prend les mesures de sécurité nécessaires. Les alpinistes s'attachent avec un casque et une corde, les parapentistes portent un airbag. Pour rester au soleil, il faut également prendre des mesures de protection. Le rayonnement ultraviolet (UV) du soleil (voir graphique ci-dessous) est un rayonnement qui ne peut être perçu par l'œil humain ou par d'autres organes sensoriels. L'intensité du rayonnement UV naturel à la surface de la terre dépend

principalement de la latitude, de la position du soleil, de l'altitude au-dessus du niveau de la mer (Alpes) et de la couverture nuageuse. Le rayonnement UV est également réfléchi par l'eau et le sable (effet miroir) et donc amplifié. Une trop grande quantité de ce rayonnement, et en particulier les coups de soleil, provoque des dommages génétiques dans les cellules de la peau, ce qui peut entraîner le développement de taches de pigmentation et de cancer de la peau.

On distingue les rayons UVB et UVA : Les rayons UVB pénètrent la couche supérieure de la peau et sont la principale cause du développement du cancer de la peau. Les rayons UVA qui pénètrent un peu plus profondément sont principalement responsables des dommages chroniques causés par la lumière, tels que le vieillissement de la peau, mais peuvent également favoriser le développement du cancer de la peau. De nombreuses études d'observation scientifique montrent que la somme de l'exposition au soleil (par exemple, des vacances fréquentes à la plage ou à la montagne), du nombre de coups de soleil et d'un nombre élevé de grains de beauté pigmentaires augmente le risque de développer un cancer de la peau. Cela vaut également pour le cancer de la peau noire (mélanome), particulièrement dangereux.

Les dermatologues font appel : La prévention du cancer de la peau par la protection solaire est simple et efficace

Le professeur Christian Surber, expert en protection solaire à l'hôpital universitaire de Zurich, déclare : "Nous recommandons une approche simple mais responsable du soleil. Cela ne signifie pas que vous devez vous déguiser en été. Mais il faut bien se protéger". Rester dehors et au soleil et pratiquer de nombreuses activités de plein air demande donc une certaine attention. Les enfants, en particulier, doivent être bien protégés.

Mais les mesures de protection s'appliquent également à tous les professionnels qui travaillent à l'extérieur. Les ouvriers du bâtiment, les travailleurs forestiers ou les ouvriers agricoles doivent très bien se protéger. Cela signifie : évitez le soleil à midi et protégez-vous avec des vêtements, des coiffures et des lunettes de soleil appropriés. En outre, les écrans solaires offrent une protection précieuse pour les parties du corps qui sont néanmoins exposées au soleil pendant la baignade ou le sport. Le professeur Surber souligne : "Une prévention efficace n'est ni coûteuse ni compliquée et est réalisable et abordable pour tout le monde. C'est le cas de la protection solaire".

La détection précoce du cancer peut sauver des vies

Les dermatologues peuvent souvent détecter le cancer à un stade précoce. Contrairement à d'autres organes qui peuvent être affectés par le cancer, le cancer de la peau peut être détecté et traité précocement par les dermatologues grâce à des examens réguliers et à l'observation de changements cutanés visibles.

Informations sur la protection solaire

Les **questions et réponses** les plus fréquentes : www.melanoma.ch

Brochures contenant les conseils les plus importants pour la protection solaire :

www.melanoma.ch






www.liguecancer.ch

www.suva.ch/soleil

Comment puis-je me protéger de manière optimale ?

- Si possible, cherchez l'ombre – évitez le soleil à midi de 11 à 15 heures.
 - Habits – couleurs sombres, t-shirts à manches longues, chapeau à large bord (cou!), lunettes de soleil.
 - Crème/écran solaire : Facteur de protection élevé SPF 50+ ; renouveler après 2-3h.
- Et : N'oubliez pas de protéger particulièrement bien vos enfants du soleil lorsqu'ils sont à l'extérieur.

«Indice UV» (OFSP / Météo Suisse, www.uv-index.ch)

Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air

Contact pour de plus amples informations sur la protection contre les UV et la prévention du cancer de la peau 2020 & contact médiation pour des entretiens avec des dermatologues régionaux/locaux:

Secrétariat général SSDV
 Dalmazirain 11
 CH-3005 Berne

Tél. +41 (0)31 352 22 02

sgdv-ssdv@hin.ch

www.melanoma.ch