

## L'Inpes se mobilise pour que le soleil reste un plaisir

« Les lunettes pour les enfants ? Ils les enlèvent tout le temps », « Je mets de la crème uniquement quand je sors d'une baignade », « j'ai la peau mate, je ne crains pas le soleil »... ces remarques fleurissent avec les beaux jours. Si le soleil nous met tous de bonne humeur, on oublie bien souvent qu'il faut aussi s'en protéger. Aujourd'hui, selon les nouveaux chiffres du Baromètre Cancer Inpes-INCa, seul un Français sur deux connaît la plage horaire pendant laquelle les rayons du soleil sont les plus dangereux (12h-16h). La majorité des Français connaissent les risques liés à l'exposition solaire, pourtant tous les gestes de prévention ne sont pas connus, ni appliqués. Une méconnaissance qui n'est pas sans conséquence : 80 000 nouveaux cas de cancers de la peau sont détectés chaque année en France. C'est pour cette raison que l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (Inpes) lance une campagne sur les ondes et dans les clubs de plage pour enfants, afin de sensibiliser le grand public aux conseils à suivre pour profiter du soleil en toute sécurité pendant tout l'été.

### Seul un Français sur deux connaît la plage horaire à éviter pour l'exposition solaire

Le nouveau Baromètre Cancer Inpes-INCa confirme que les Français connaissent de mieux en mieux les risques d'une exposition au soleil. 97% d'entre eux savent ainsi que s'exposer au soleil sans protéger sa peau peut favoriser un cancer. Pourtant, **cette connaissance des risques ne se traduit pas par l'application suffisante des gestes de prévention**. Ainsi, **seuls 52% des Français savent que le soleil estival est plus dangereux entre 12h et 16h** et qu'il est donc préférable de ne pas s'exposer sur cette plage horaire. De même, **l'usage des moyens de protection est loin d'être systématique** :

- Près d'un tiers des personnes ne porte jamais ou rarement de lunettes de soleil ;
- Un Français sur deux se couvre systématiquement ou souvent la tête avec un chapeau ;
- 15 % des Français renouvellent l'application de crème solaire toutes les heures lors d'une journée ensoleillée d'été, ce qui est pourtant recommandé pour assurer l'efficacité de la protection solaire ;
- Enfin, un Français sur quatre examine régulièrement sa peau à la recherche d'anomalie (apparition ou changement de forme d'un grain de beauté notamment), les femmes effectuant cet examen plus fréquemment que les hommes (28,5 vs 17,2% des hommes).

Par ailleurs, si les Français sont conscients dans leur majorité que **les coups de soleil ne sont pas sans risques, une personne sur cinq pense encore qu'ils préparent la peau en la rendant moins vulnérable au soleil**.

### Se protéger du soleil : de bonnes habitudes à prendre dès le plus jeune âge

**Chacun naît avec un capital solaire qui lui est propre**. Il n'est pas mesurable et dépend de la couleur de sa peau, de ses yeux et de ses cheveux. Ce capital représente notre tolérance au soleil et il est nécessaire de le préserver au maximum. **Une fois épuisé, suite à des coups de soleil à répétition, ou parce qu'on a abusé des expositions prolongées au soleil, le capital solaire ne se reconstituera plus jamais**.

Le signal d'alerte de cet épuisement est l'apparition de taches brunes pigmentées, le plus souvent sur les épaules, le décolleté ou le dos des mains. Mais comme le souligne le Dr Blanchet-Bardon, dermatologue et vice-présidente du Syndicat national des dermatovénérologues (SNDV) : « *ces taches sont un signal tardif qui signifie que la tolérance de la peau est déjà épuisée ; cet épuisement du capital solaire peut intervenir à tout âge, même à 20 ans !* ». A la clé, un vieillissement précoce de la peau et un risque accru de développer un cancer cutané.

La peau des enfants étant particulièrement fragile, il faut la protéger au maximum des coups de soleil. Elle ne doit jamais être exposée entre 12h et 16h. **Quatre Français sur dix pensent encore à tort que les coups de soleil de l'enfance, s'ils sont bien soignés, sont sans conséquence à l'âge adulte**. Or, « *un coup de soleil important dans l'enfance peut provoquer des mutations génétiques des cellules de la peau, qui n'arrivent plus à se réparer correctement. Ceci peut entraîner, des années plus tard, le développement d'un mélanome* », précise le Dr Blanchet-Bardon. De même, leurs yeux sont tout autant fragiles et nécessitent une protection. Les yeux peuvent aussi prendre des coups de soleil, il s'agit de l'ophtalmie, qui peut entraîner de graves problèmes de vue.

## Les principaux gestes de prévention solaire

1. Eviter de s'exposer entre 12h et 16h
2. Porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements légers couvrants
3. Appliquer de la crème régulièrement, d'un indice UV suffisant (supérieur ou égal à 30)
4. Renforcer cette protection pour les enfants.

### Des croyances qui ont la vie dure...

Attention à certaines fausses vérités, qui continuent de circuler...

#### 1. Les coups de soleil renforcent la peau pour lui permettre de mieux supporter le soleil

**FAUX ! Les coups de soleil augmentent les risques de cancer et accélèrent le vieillissement cutané**

« *Un coup de soleil n'est pas bénin : c'est une vraie brûlure, qui d'ailleurs fait très mal !* », rappelle le Dr Blanchet-Bardon. Le coup de soleil traduit une brûlure de la peau par les rayons ultraviolets : il attaque la couche basale de l'épiderme (couche la plus profonde) et peut provoquer une brûlure allant jusqu'au deuxième ou troisième degré, selon son intensité. En profondeur, cela peut aller jusqu'à une destruction des fibres élastiques de la peau et provoquer ainsi un vieillissement cutané précoce. **Deux tiers des mélanomes sont dus à une exposition excessive au soleil, cette proportion étant plus élevée encore chez les personnes à la peau claire.**

#### 2. Pas besoin de se protéger quand on a la peau foncée !

**FAUX ! Tout type de peau doit obligatoirement être protégé**

Quel que soit son phototype – classification de la peau selon sa sensibilité au rayonnement ultraviolet – il est nécessaire de toujours se protéger du soleil. Même les peaux noires peuvent attraper des coups de soleil. Bien entendu, les personnes à peau, cheveux et yeux clairs (roux et blonds) doivent prendre davantage de précautions lors de l'exposition au soleil, en raison de leur faible capacité à fabriquer des pigments bruns.

### L'Inpes se mobilise tout l'été pour l'application des gestes de prévention solaire



Les Français retrouveront l'ensemble des conseils de prévention solaires sur les ondes, les plages, chez les professionnels de santé et sur Internet :

- quatre spots radio pédagogiques du « Professeur Pourquoi » seront diffusés tout l'été,
- des dépliants d'informations et des affiches pour sensibiliser les parents seront distribués dans des clubs de plage pour enfants,
- un site Internet [www.preventionsoleil.fr](http://www.preventionsoleil.fr), qui met en scène le « Professeur Pourquoi », expose les principales questions et réponses sur le sujet.

Les outils de prévention solaire de l'Inpes sont téléchargeables sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

#### CONTACT PRESSE

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél : 01 49 33 42 22 – Email : [vanessa.lemoine@inpes.sante.fr](mailto:vanessa.lemoine@inpes.sante.fr)  
TBWA \ Corporate : Ludivine Moles – Tél : 01 49 09 25 18 – Email : [inpes.presse@tbwa-corporate.com](mailto:inpes.presse@tbwa-corporate.com)