

# Soleil: mode d'emploi

Bon pour l'humeur et le moral, le soleil et ses rayons favorisent l'**apport en vitamine D**, bénéfique à la calcification des os et à la croissance des enfants. Mais le soleil est également porteur d'effets plus néfastes.

Vidéo : [Impact du soleil sur notre peau](#)



Ils vont du désagrément temporaire que représente la brûlure d'un **coup de soleil** au risque, à long terme, de cancers de la peau, dont le redoutable **mélanome malin**.

Le soleil est aussi dangereux pour les yeux, dont il augmente le risque de [cataracte](#).

De plus, – mais cet argument « parle » surtout aux adultes – les rayons du soleil sont responsables d'un vieillissement précoce de la peau.

Un certain nombre de règles et de précautions peuvent aider à profiter, toute la vie, des bienfaits du soleil, sans redouter ses côtés plus obscurs.

Les mesures à appliquer **débutent dès l'enfance**.

En effet, pendant les premières années de la vie, la peau, immature, est plus fragile. Or, parce que les enfants jouent régulièrement en plein air, c'est aussi durant cette période que la peau est probablement la plus exposée au soleil.

Attention : pendant l'**enfance**, l'exposition excessive au soleil, sans précautions, constitue un facteur de risque d'apparition du mélanome malin à l'âge adulte.

# Mélanome: un processus à ne pas enclencher

Le mélanome malin résulte de la transformation en cellules cancéreuses des mélanocytes. Ces cellules de la peau sont responsables de la pigmentation. Lorsque les mélanocytes sont stimulés par le soleil, ils produisent un pigment noir, la mélanine, dont le rôle est de protéger les cellules de notre corps contre les effets néfastes des rayons ultraviolets. C'est ce processus qui est appelé en langage courant le bronzage. Le bronzage est donc une protection... à condition de ne pas avoir été acquis sans précautions.

**L'exposition intense et intermittente** -quelques jours par an- au soleil est considérée comme **la plus dangereuse** pour la peau, surtout pour les peaux claires.

Selon qu'elles sont plutôt pâles ou plus foncées, les peaux n'offrent pas, naturellement, la même protection contre le soleil. Toutes, cependant, méritent de bénéficier de mesures de prévention et de protection adaptées. Elles seront encore plus strictes chez les enfants à la peau claire ou très claire, sans être négligées chez les autres.

La peau a une mémoire: chaque coup de soleil s'accumule, agresse et abîme la peau, avec un risque de cancer qui s'accumule tout au long de la vie. En jouant à l'ombre, les enfants bénéficient tout autant de tous les bienfaits de la lumière du soleil pour leurs os et leur croissance.

Bon à savoir : contre le soleil, les règles de protection qui s'adressent aux adultes débutent, avec plus de vigueur encore, dès l'enfance.

Feu orange : dans la majorité des cas, les mélanomes sont dus au soleil.

# Opération protection

Les médecins recommandent :

- De **ne pas s'exposer au soleil entre 12 et 16 heures**, lorsque les rayonnements sont les plus intenses. Cette mesure concerne les adultes comme les enfants.
- De **protéger les yeux** par des lunettes anti UV.
- De faire porter aux enfants qui jouent à l'extérieur un **tee-shirt** ou une chemise en coton.
- D'habituer très tôt l'enfant à porter un **chapeau** et à avoir ses activités prolongées plutôt à **l'ombre**.
- D'enduire systématiquement et généreusement la peau, au moins 20 minutes avant d'aller au soleil, avec une crème ou un lait solaire adapté. Son indice de protection sera au moins supérieur à 20, et de préférence plus élevé. Cette crème solaire sera régulièrement renouvelée sur la peau (au moins toutes les 2 heures).

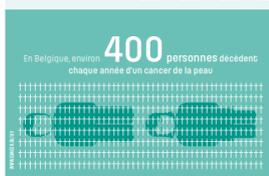
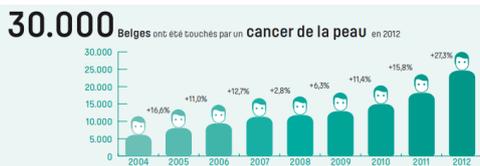
Les médecins rappellent aussi que, **même bien utilisées, les crèmes solaires n'offrent pas une protection totale**: elles complètent les autres mesures de protection. Elles n'en dispensent pas.

Découvrez les conseils de la Fondation contre le Cancer.

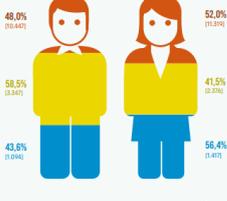
## CANCER DE LA PEAU



### EN CHIFFRES



### Types de cancers de la peau par sexe



### CAUSES DE CANCER DE LA PEAU



### CONSEILS POUR ÉVITER LE CANCER DE LA PEAU



### FACTEURS DE RISQUE



Attention : les crèmes solaires procurent un faux sentiment de sécurité: elles ne protègent pas à 100 %, ni indéfiniment.

Bon à savoir : l'eau ne protège pas entièrement du soleil. Enfants comme adultes qui aiment la baignade doivent donc prévoir une crème solaire résistante à l'eau.

Attention : les **bébé**s ne doivent jamais être laissés au soleil : outre le risque de brûlures de la peau, ils courent aussi un risque de **déshydratation** important.

Consultez cette [brochure](#) de l'ONE pour passer de bonnes vacances au soleil avec vos tout-petits.

*Photo © pio3*

*Mise à jour 20/09/2021*