

den ins!der

n° 90 • Juin 2022

**Le double jeu
du soleil**



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

Bienfaits et méfaits du soleil

C'est bientôt l'été. Les températures montent, les arbres sont en fleurs et le soleil est de retour. L'été est la saison préférée de beaucoup de personnes : le moral est au beau fixe, les jours rallongent, les nuits sont plus chaudes. Tu peux jouer au foot torse nu, buller à la piscine et te bronzer la pilule pour le restant de l'année.

Mais les chaudes journées passées à l'étang de baignade peuvent te réserver de mauvaises surprises. As-tu appliqué suffisamment de crème solaire ? Sens-tu le soleil brûler sur ta peau ?

Ou peut-être as-tu attrapé une insolation ?

Le soleil est traitre. Il a beaucoup d'effets positifs sur la santé, mais il n'en est pas moins dangereux. A toi de trouver le juste milieu.



Les bienfaits du soleil

Il est facteur de bonne humeur : tu t'es certainement déjà senti mieux au soleil. En effet, la lumière du soleil stimule la production de l'hormone du bonheur, la sérotonine. En été, tu te sens plus sociable et tu as plus d'énergie ? C'est grâce au soleil.

Il est booster de vitamine : les rayons du soleil stimulent la synthèse de la vitamine D au niveau de la peau. 15 à 30 minutes d'exposition suffisent pour produire la dose journalière dont ton corps a besoin. La vitamine D joue un rôle essentiel dans la solidité de tes os, et elle peut prévenir des maladies osseuses comme l'ostéoporose.

Il est source de vie : tu as certainement entendu parler de la photosynthèse en cours de biologie. En gros, les plantes transforment la lumière du soleil en énergie. Au cours de ce processus, elles produisent de l'oxygène. On peut donc dire : sans soleil, pas de vie possible sur la Terre.



Les méfaits du soleil

Les coups de soleil : la peau devient rouge, elle démange, puis cela n'en finit pas de brûler. Tu en as peut-être déjà fait l'expérience désagréable. Un coup de soleil est bel et bien une brûlure ! Mais attention ! Les coups de soleil à répétition accélèrent le vieillissement de la peau. Et la peau des enfants et des adolescents est particulièrement sensible aux coups de soleil.

Un risque accru de cancer : les rayonnements ultraviolets du soleil sont dangereux, comme le prouve le risque accru de développer un cancer lié à une exposition excessive au rayonnement solaire. Le cancer de la peau n'apparaît pas immédiatement, mais généralement plusieurs années plus tard. Pour protéger ta santé de demain, protège ta peau aujourd'hui.

Les lésions oculaires : Les rayons solaires ne pénètrent pas uniquement dans ta peau, mais aussi dans tes yeux. La lumière du soleil peut endommager ta rétine et favoriser la survenue de maladies des yeux comme la cataracte. Protège tes yeux au moyen de lunettes de soleil filtrant les UV.

Épuisement : Lorsque tu t'exposes très longtemps au soleil sans te protéger, tu transpires beaucoup et ton corps perd beaucoup d'eau et de sel. Cela se solde par une insolation. Les symptômes en sont des maux de tête, des nausées et des vertiges. Si tu as aussi de la fièvre, il se pourrait même que ce soit un coup de chaleur.





Les rayonnements ultraviolets



Le rayonnement solaire comprend : la lumière visible, l'infrarouge et l'ultraviolet (les rayonnements UV). Tu vois la lumière, tu sens la chaleur des rayonnements infrarouges, mais tu ne vois ni ne sens les UV. La plupart des méfaits du soleil sont dus aux rayonnements ultraviolets. Et comme ils sont invisibles, les UV sont d'autant plus dangereux.

Les UV, c'est quoi au juste ?

UV est l'abréviation de, « ultraviolet ». On appelle ces rayons ainsi car ils se trouvent sur le spectre des couleurs au-delà du violet et ne sont donc pas perceptibles par l'œil humain. C'est aussi une particularité des rayons X (utilisés en radiologie), des micro-ondes ou encore des ondes électromagnétiques produites par les téléphones mobiles ou le WiFi.

En dehors du fait que les rayons UV ne sont pas visibles, tu ne les sens pas non plus sur ta peau. La chaleur du soleil ne provient pas des rayonnements UV mais de la lumière infrarouge. Comme tu ne peux pas percevoir les UV, il est d'autant plus important que tu saches qu'ils existent malgré tout. Et surtout que tu saches comment t'en protéger !





Les types de rayons ultraviolets

Il y a trois types de rayons ultraviolets : les UV-A, les UV-B et les UV-C.

Les rayons UV-C ont la longueur d'onde la plus courte. C'est pourquoi ils restent prisonniers de l'atmosphère terrestre et n'atteignent pas la surface de la Terre.

Il en est de même des UV-B. Mais là où la couche d'ozone est endommagée, environ 10 % des rayons UV-B parviennent jusqu'à la Terre. Les rayons UV-A, en revanche, parviennent tous à la surface de la Terre.

Ce sont les UV-A et UV-B qui sont très dangereux pour les êtres humains. Ils pénètrent en profondeur dans la peau.



Les UV et ta peau

Lorsque les rayons UV atteignent ta peau, celle-ci essaie aussitôt de se protéger. D'une part, sa couche supérieure, l'épiderme, s'épaissit, sans que tu le remarques. D'autre part, la peau se met à produire un pigment appelé mélanine. La mélanine fait que tu bronzes. Le bronzage n'est en fin de compte rien d'autre qu'un mécanisme de protection de ta peau !

C'est aussi la raison pour laquelle les personnes au teint mat sont mieux protégées contre les rayons UV. Le soleil n'est pas pour autant sans danger pour elles. As-tu le teint mat ? Tu peux aussi attraper des coups de soleil, c'est juste que c'est moins visible.



Soleil : mode d'emploi

Au cours des longs mois d'hiver, ta peau s'est déshabituée du soleil. Aux premiers jours de l'été, vas-y doucement ! La tolérance au soleil se développe progressivement. Attention ! Cela ne te dispense pas de te protéger ainsi que ta peau du mieux possible. Respecte les règles qui suivent, et ton corps t'en sera reconnaissant :

Évite le soleil intense

Quand le soleil cogne, mets-toi à l'ombre : ne reste pas dehors à l'heure du déjeuner (entre 11 et 15 h), lorsque le soleil est à son zénith et tape fort. Si tu veux jouer au foot ou te détendre dans le parc avec des copains et des copines, fais-le de préférence le matin ou l'après-midi ! Le rayonnement solaire est alors bien moins intense.

i

 **10 min** x  **30** / 2 =

150 min bain de soleil par jour

Temps d'autoprotection

Couvre-toi

Se couvrir le corps mais aussi la tête est le meilleur moyen de se protéger des rayonnements UV (voir p. 4-5). Pense aux endroits découverts que l'on oublie souvent : les oreilles, la nuque ou encore le coup de pied. C'est pourquoi les sandales ne sont pas idéales, les baskets protègent mieux du soleil. Même si tu te baignes à la mer, protège-toi avec un tee-shirt car l'eau reflète les rayonnements UV ce qui renforce encore leurs effets nocifs.

Protège tes yeux

Tu as passé toute la journée au soleil, et le soir venu, tu as les yeux qui brûlent ? Tu as oublié de porter des lunettes de soleil ? Les yeux sont très sensibles au soleil. Et le soleil les abîme très vite. C'est pourquoi tu dois attacher beaucoup d'importance à l'indice de protection contre les UV des lunettes de soleil. Attention ! Les lunettes bon marché peuvent être cool mais elles ne protègent pas efficacement du soleil. N'achète que des lunettes de soleil avec le label de qualité UV 400.





Applique de la crème solaire

C'est vrai, ce n'est pas cool de devoir appliquer régulièrement de la crème quand on passe la journée au bord du lac de baignade. Montre le bon exemple, cela incitera tes ami(e)s à le faire aussi ! Applique de la crème solaire généreusement sur toutes les parties du corps. Utilise une crème adaptée à ton type de peau : plus ta peau est claire, plus l'indice de protection doit être élevé.

Respecte le temps d'exposition maximal

Pour calculer ton temps d'exposition journalier maximal, voici une formule simple : tu multiplies ton temps d'autoprotection – la durée pendant laquelle tu peux t'exposer au soleil sans prendre un coup de soleil – par le facteur de protection solaire (FPS) de ta crème. Tu divises ensuite le résultat par deux, et tu obtiens le nombre maximal de minutes que tu peux rester au soleil.

Durée d'autoprotection maximale par type de peau



Peau très claire
10 min



Peau claire
20 min



Peau claire-mate
30 min



Peau mate
40 min



Peau très mate
60 min



Peau très foncée
90 min



Comment les animaux se protègent du soleil



Une girafe coiffée d'un chapeau de soleil. Un éléphant plongeant sa trompe dans un seau plein de crème solaire. Un rhinocéros affublé de lunettes de soleil.



Prenons les **éléphants**. Ces géants offrent une grande surface de peau à l'agression du soleil. Mais ce n'est pas sans raison que les éléphants font partie des animaux les plus intelligents du monde. Avec leur trompe, ils enduisent leur peau de boue ou encore s'aspergent de sable ou de foin. C'est leur manière à eux de se protéger du soleil. Et contre la chaleur, ils s'aspergent d'eau, comme s'ils se donnaient à eux-mêmes une petite douche. D'ailleurs, d'autres grands mammifères, comme les rhinocéros et les hippopotames, recourent à des tactiques semblables.

Bien sûr, ce sont là des situations complètement farfelues. Mais il en serait ainsi si les animaux devaient se protéger du soleil comme nous le faisons. Heureusement que la nature a tout prévu et que la plupart des animaux ont développé des particularités pour faire face au soleil.

Les **cochons** sont un peu moins inventifs que les éléphants, mais leur méthode marche. Ou as-tu déjà vu un cochon avec un coup de soleil ? Il est vrai qu'il a la peau bien rose, mais la peau le reste grâce aux bains de boue intensifs. Dès qu'il commence à faire chaud en été, les cochons se roulent dans



la saleté encore plus volontiers que d'habitude. C'est leur manière à eux de se rafraîchir et de se protéger du soleil.

Il y a aussi des animaux, surtout dans les pays chauds, qui ont pour ainsi dire une protection solaire intégrée. Les **suricates**, par exemple, ne portent bien sûr pas de lunettes de soleil avec protection UV, c'est leur pelage foncé autour des yeux qui en tient lieu.

Les **chameaux** ont aussi recours à une stratégie similaire : à la manière d'une visière de casquette, les petites bosses au-dessus de

leurs yeux font barrage au soleil.

La nature a été encore plus ingénieuse avec les **ours polaires**.

Te rappelles-tu que le soleil se réfléchit sur la neige, ce qui le rend encore plus dangereux ?

C'est pourquoi les ours polaires sont pourvus de paupières qui leur tiennent lieu de lunettes de soleil. Les ours polaires sont ainsi protégés de la lumière aveuglante du soleil et de sa réverbération sur la neige.

Enfin, il y a des animaux qui se comportent comme les êtres humains : les **chimpanzés** et les **gorilles**. Ils évitent les heures les plus chaudes de la journée et sont particulièrement actifs le matin et le soir. A l'heure du déjeuner, ils se reposent à l'ombre. Cela te rappelle-t-il quelque chose ? Dans les pays du Sud de l'Europe et en Amérique latine, la sieste est une institution : comme il fait trop chaud, les gens ont pour habitude de se reposer quelques heures. Tu vois, nous avons des points communs avec les grands singes !



Et 30 ans plus tard ?

Coups de soleil, insolation et yeux qui brûlent : l'abus de soleil a suffisamment de conséquences à court terme. Mais ces dernières cachent des conséquences encore plus graves, les conséquences à long terme.

Rayonnements UV, gènes et cancer de la peau

Les cellules cutanées contiennent ton patrimoine génétique. Le problème est que les rayonnements UV peuvent justement l'endommager !

Ton corps peut le réparer dans une certaine mesure, mais pas éternellement ! Des cellules endommagées durablement peuvent devenir cancéreuses.

Le cancer de la peau est l'un des types de cancer les plus fréquents. Il y a deux types de cancer de la peau : le mélanome et le carcinome cutané.

C'est au mélanome que tu devrais accorder une attention particulière : il peut aussi toucher des jeunes. Les coups de soleil à répétition pendant l'enfance ou l'adolescence accroissent le risque de développer un mélanome. Depuis plusieurs années, ce type de cancer est en progression constante chez les adolescents !



Comment reconnaître un mélanome ?

Sache tout d'abord que tout le monde peut avoir un cancer de la peau. Mais certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres. Tu dois faire plus particulièrement attention si :

-  tu as le teint clair et les cheveux blonds ou roux
-  tu as beaucoup de taches de rousseur et de grains de beauté de grande taille
-  tu as des antécédents de cancer de la peau dans ta famille
-  tu as attrapé beaucoup de coups de soleil par le passé



Bon à savoir

Le mélanome ressemble souvent à un grain de beauté. Mais tu peux te référer à des critères pour évaluer des grains de beauté à l'aspect inhabituel. Ces critères sont repris par la règle ABCDE :

-  **Asymétrie** : le grain de beauté n'est pas symétrique, il n'a pas de forme définie
-  **Bordure** : les bords ne sont pas réguliers mais déchiquetés
-  **Couleur** : présence de plusieurs couleurs, pas de couleur homogène

-  **Diamètre** : le grain de beauté a un diamètre supérieur à six millimètres

-  **Évolution** : le grain de beauté est évolutif dans sa taille (largeur), sa couleur ou son épaisseur

Si tu repères sur ton corps un grain de beauté qui répond à ces critères, ou si tu as un doute, consulte un ou une dermatologue !

Quiz sur le soleil : Mythe ou réalité ?

On dispose d'innombrables études scientifiques sur le soleil et ses effets sur le corps. Malgré tout, beaucoup de personnes croient à des légendes ou des mythes qui ont été réfutés scientifiquement depuis longtemps. Sais-tu faire la part du mythe et de la réalité ? Teste tes connaissances !



Je peux toujours attraper un coup de soleil, que je sente la chaleur du soleil ou pas.

Réalité. La chaleur du soleil résulte des rayonnements infrarouges, les brûlures sont quant à elles dues aux rayonnements UV. Or on ne sent pas ces derniers.



La lumière solaire est bonne pour le moral.

Réalité. La lumière solaire stimule la production de l'hormone du bonheur, la sérotonine. Cela explique que nous nous sentons souvent mieux au soleil et que nous avons meilleur moral en été.



Dans l'eau, on est bien protégé du soleil.

Mythe. La sensation de fraîcheur dans l'eau te berce dans une fausse sécurité. En réalité, le soleil associé à l'eau est encore plus dangereux car les rayonnements UV se réfléchissent sur l'eau. C'est aussi pourquoi il ne faut jamais recourir à des miroirs ou des réflecteurs quand on bronze. Ces accessoires, que l'on voit souvent sur des photos d'influenceurs et d'influenceuses, accroissent le risque de coup de soleil et de maladies de la peau.





Même caché par des nuages, le soleil reste dangereux.

Réalité. Environ 80 % des rayonnements UV traversent sans problème la couverture nuageuse. En été, tu peux toujours attraper un coup de soleil par temps couvert. Ne sous-estime donc pas le temps apparemment mauvais.



En hiver, les rayonnements UV sont inoffensifs.

Mythe. En hiver, les rayonnements UV sont moins forts mais tu cours le même danger que dans l'eau : les rayonnements se réfléchissent sur la neige et la glace. A la montagne, au ski par exemple, c'est particulièrement dangereux, surtout pour les yeux. Même au printemps et en automne, le soleil peut être trompeur en montagne.



La peau est la seule partie du corps sensible au rayonnement solaire.

Mythes. La peau est certainement la partie du corps qui est la plus souvent victime du soleil. Mais les yeux sont eux aussi menacés, par les rayonnements UV, mais aussi tout simplement par la lumière en soi.



Une peau bronzée est signe de bonne santé.

Mythe. Quand tu bronzes, cela signifie simplement que ta peau se protège contre les rayonnements UV. Le bronzage est une réaction de défense (voir p. 4-5).





Action : Les stations de crème solaire



Tu connais maintenant les vérités scientifiques sur le soleil et ses dangers. Un problème subsiste cependant : as-tu toujours de la crème solaire sur toi ? T'arrive-t-il de l'oublier à la maison ?

C'est justement pour apporter une solution à ce problème que la Fondation Cancer a lancé une campagne de prévention du cancer de la peau. En 19 endroits du Luxembourg, nous installons cet été, de juin à septembre, des stations de crème solaire gratuite, ainsi la crème solaire peut te protéger efficacement des méfaits du soleil.

Notre crème solaire est hypoallergénique et respectueuse de l'environnement.

Maintenant c'est à toi de jouer.





Scannez ce code QR
pour retrouver les
19 stations de crème solaire





Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu
oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.



**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: Imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25



den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

