



Une peau protégée –  
Une peau saine.

Une protection complète  
contre le soleil, pour  
l'amour de votre peau.



CSS

Assurance



## **Puissant: le soleil et ses rayons.**

**Le soleil est une de nos principales sources de vie; sans lui, il n'y aurait pas de vie sur terre. Toutefois les rayons du soleil n'ont pas que des aspects positifs. Quiconque s'expose trop souvent au soleil peut en recueillir des problèmes de santé et des dommages cutanés, comme par exemple le cancer de la peau. Pour ce qui est des cancers de la peau dus à l'exposition aux rayons solaires, la Suisse fait partie des dix pays les plus touchés. Mais si on s'en tient aux règles de comportement les plus importantes, il est possible de préserver sa santé de manière durable.**

### **La peau et ses fonctions.**

Avec une surface de 1.5 à 2 m<sup>2</sup>, la peau est le plus grand organe de l'homme et un organe sensoriel important. Elle sert de protection contre des agents pathogènes, joue un rôle important dans la régulation de la chaleur corporelle et participe à la formation de la vitamine D qui est essentielle à la vie. Par ailleurs, la peau, par le bronzage, protège notre corps contre les rayons du soleil: du fait de l'effet des rayons UVB, la couche supérieure de la peau s'épaissit, les cellules pigmentaires sont incitées à former de la mélanine et la peau devient durablement brune. Les rayons UVA par contre font que la peau brunit rapidement mais de façon temporaire. Ils ne provoquent pas de coups de soleil, mais endommagent les fibres cutanées élastiques et favorisent un vieillissement précoce de la peau.

Rayons	Part	Particularité	Effet
UVA	95 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pénètrent dans les couches profondes de la peau</li> <li>• Traversent les vitres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brunissement superficiel instantané</li> <li>• Vieillessement de la peau</li> <li>• Allergie au soleil</li> <li>• Peuvent endommager le patrimoine génétique et augmentent le risque de cancer de la peau</li> </ul>
UVB	5 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pénètrent dans l'épiderme</li> <li>• Traversent partiellement les vitres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coup de soleil</li> <li>• Brunissement retardé</li> <li>• Peuvent endommager le patrimoine génétique et augmentent le risque de cancer de la peau</li> </ul>
UVC		Sont absorbés dans l'atmosphère et n'atteignent pas la surface de la terre	

### La peau n'oublie rien.

La peau dispose d'une certaine durée d'autoprotection. Si celle-ci est dépassée du fait de l'effet intensif du soleil, la peau réagit par une réaction inflammatoire aiguë: coup de soleil, souvent allié à une formation de cloques. Après 2 ou 3 jours, la rougeur s'estompe et le coup de soleil guérit. Mais chaque coup de soleil dû aux rayons UVB entraîne une détérioration du patrimoine génétique, de l'ADN donc. Le corps peut réparer ces dommages jusqu'à un certain point. Mais les cellules endommagées restent en arrière et avec chaque cellule endommagée, s'accroît la probabilité que ces cellules se développent ultérieurement en cellules cancéreuses et provoquent un cancer de la peau.

### Evitable: le diagnostic du cancer de la peau.

#### Le mélanome.

Le cancer de la peau le plus dangereux est le cancer noir de la peau, le mélanome car celui-ci forme des métastases. Le mélanome survient pour 1/5 des tâches pigmentaires déjà existantes, comme les tâches de vin, mais se développe plus souvent sur une peau qui ne posait pas de problème auparavant. En Suisse, environ 2100 personnes par an ont un mélanome

et la tendance est à l'augmentation. Si le mélanome est détecté à un stade précoce, c'est-à-dire s'il n'a pas encore atteint 1 mm de profondeur, il y a de bonnes chances pour que le traitement réussisse. La société de dermatologie recommande de faire des examens de contrôle de la peau une fois par an et de procéder à une auto-inspection tous les 6 mois pour les personnes qui ne présentent pas des facteurs de risques spéciaux. Pour les personnes qui présentent des facteurs de risque (cf. page prochaine), il faut procéder à des auto-inspections tous les 3 à 4 mois et se faire contrôler individuellement par un médecin, le cas échéant déjà chez les enfants ou les jeunes.

En principe, chacun connaît ses grains de beauté. Cependant, il est possible de se faire aider d'un(e) partenaire pour l'examen. La règle ABCD peut aider pour l'évaluation. Il faut pour cela contrôler la symétrie, la délimitation, les variations de taille et de couleur (aussi plusieurs couleurs pour le même grain de beauté) de chacun des naevus. Les grains de beauté qui sont enflammés, qui provoquent des démangeaisons ou qui saignent doivent impérativement être analysés par un dermatologue.



## Tache pigmentée bénigne

## Tache pigmentée suspecte

### A = Asymétrie

Forme régulière et symétrique



Forme irrégulière, non symétrique

### B = Bords

Bords réguliers et contours délimités



Bords irréguliers, non correctement délimités

### C = Coloration

Couleur uniforme



Couleurs diverses, taches

### D = Dynamique

Sans évolution



Modifications (taille, couleur, forme ou épaisseur)

Source: Ligue suisse contre le cancer

## Personnes présentant un risque élevé:

- Grand nombre de grains de beauté (plus de 100)
- Des taches pigmentées irrégulières dans leur forme ou leur couleur
- Cancer de la peau (mélanome) dans la famille
- Absorption de médicaments immunodépresseurs, système immunitaire affaibli (p. ex. personnes ayant eu une transplantation d'organe)

## Attention au solarium.

Toute personne qui fait des séances de solarium avant l'âge de 35 ans a presque deux fois plus de risque de développer un cancer de la peau. Le rayonnement UVA d'un solarium est six fois plus élevé que dehors, pour ceux qui font brunir le visage, il est même de dix fois plus élevé. Le rayonnement UVB



correspond à un ciel de midi sans nuages en plein été à 500 mètres d'altitude. L'UE recommande donc une interdiction de fréquenter les solariums aux moins de 18 ans et la ligue contre le cancer déconseille vivement le solarium.

Par ailleurs, lors de séances de solarium, la peau ne peut se préparer au soleil car le bronzage produit en solarium ne contribue pas à protéger contre le rayonnement du soleil.

## **Ce qui peut aider: une protection solaire combinée**

### **L'avantage de l'ombre.**

La meilleure protection contre le soleil est de se tenir à l'ombre, surtout entre 11 heures et 15 heures. Qu'il s'agisse d'un arbre ou d'un parasol, l'ombre dispensée est suffisante pour absorber le rayonnement solaire, même latéral. Il faut particulièrement faire attention aux surfaces qui réfléchissent le soleil, comme l'eau, le sable et la neige.

### **Un habillement intelligent.**

Pour se protéger de manière optimale contre les rayons solaires, il est bon d'adopter un habillement et une protection de la tête tels que décrits ci-dessous:

- Les vêtements foncés protègent mieux que les vêtements clairs, les vêtements amples mieux que les vêtements serrés.

- Les vêtements dont la trame est serrée stoppent mieux les rayons UV que les tissus minces et laissant passer la lumière.
- Les fibres synthétiques procurent une meilleure protection que les fibres naturelles.
- Les vêtements secs laissent passer moins de rayons UV que les vêtements mouillés.
- Pour les personnes et enfants qui ont une peau très claire, il est recommandé de porter des vêtements spéciaux anti-UV qui protègent également lorsqu'ils sont mouillés.

### De bonnes lunettes de soleil.

Les yeux sont particulièrement sensibles aux rayons UV et peuvent être durablement endommagés par ceux-ci. Il peut y

Détacher et plier au milieu

- 15–30 minutes avant un bain de soleil, appliquer généreusement la crème solaire (env. 30 ml).
- Après avoir séjourné dans l'eau, après des activités sportives, lorsque l'on transpire beaucoup et généralement toutes les 2 à 3 heures, appliquer à nouveau généreusement de la crème solaire.
- Utiliser un indice de protection moyen à élevé (min. 15) avec protection contre les rayons UVA et UVB.
- Particulièrement bien enduire de crème les zones sensibles comme le nez, les lèvres, les oreilles, les pommettes, le cou, le dos de la main et des pieds.
- Préférer l'ombre au plein soleil, surtout entre 11 et 15 heures.
- Porter des lunettes de soleil ayant une protection UV 100 % jusqu'à 400 nanomètres.
- Ne jamais exposer les enfants de moins d'un an directement au soleil
- Au début des vacances habituer la peau au soleil en se tenant à l'ombre et utiliser un indice de protection plus élevé.
- Porter des lunettes au soleil et même lorsque le ciel est couvert, notamment en montagne, sur l'eau ou dans la neige.
- **Important:** certains médicaments réduisent la protection de la crème solaire ou augmentent la sensibilité de la peau à la lumière, notamment les antibiotiques du groupe Tétracycline ou les médicaments à base de millepertuis.

avoir des réactions inflammatoires de la cornée et de la conjonctive et le risque de cataracte augmente. Cette opacification progressive de la lentille oculaire peut, si elle n'est pas traitée, provoquer la cécité.

**Lors de l'achat de lunettes de soleil, il faut veiller aux éléments suivants:**

- Les lunettes doivent couvrir entièrement les yeux de manière à les protéger des rayons latéraux.
- Protection UV: veiller au sigle CE et à la mention 100 % UV ou 100 UV 400 nm
- La coloration des verres de lunettes de soleil réduit la lumière et diminue l'éblouissement. Elle est répartie en cinq catégories. Dans des conditions normales les catégories 2–3 suffisent.



**Efficaces:  
conseil pour les  
vacances**



**Attention:**

- Ne pas utiliser de lunettes teintées sans protection UV, car, du fait de la teinte foncée, la pupille se dilate et un plus grand rayonnement pénètre dans l'oeil.
- Les lentilles de contact ne protègent pas les yeux. Il faut en plus porter des lunettes de soleil.

**Indice de protection de la crème solaire.**

Il faut appliquer de la protection solaire aussi bien quand il y a du soleil que lorsque le ciel est couvert. Car lorsque le ciel est couvert, il y a encore 80 % du rayonnement qui atteint la peau. En montagne, sur l'eau et dans la neige, il faut être plus prudent en raison d'une intensité particulière du rayonnement UV. Il est aussi important de savoir que certains médicaments réduisent la protection de la crème solaire ou augmentent la sensibilité de la peau à la lumière. En font partie, par exemple, les antibiotiques du groupe Tétracycline ou les préparations au millepertuis. Le facteur de protection solaire (FPS) est mesuré pour les rayons UVB et indique le temps durant lequel on peut prolonger le séjour au soleil grâce à la protection solaire. En d'autres termes: en cas d'utilisation d'une crème solaire avec un FPS de 20, seul 1/20 du rayonnement arrive sur la peau.

**Mettre une couche épaisse.**

Pour atteindre la protection indiquée pour le produit, il faut appliquer 2 mg/cm<sup>2</sup> de crème solaire. Pour le corps d'un adulte, cela correspond environ à 30 ml de crème solaire. Cependant, expérience faite, la plupart des gens n'utilisent que la moitié de cette quantité. Comme la protection contre le soleil diminue en raison du frottement et de la transpiration, il faut à nouveau appliquer la crème en même quantité après 2 ou 3 heures et après s'être baigné. Cette règle d'or est aussi valable pour les protections solaires résistant à l'eau. Une nouvelle application de crème solaire n'augmente pas le temps de protection mais maintient l'effet de protection. Il faut accorder une attention particulière aux endroits du corps sensibles au soleil, à savoir le nez, les joues, les lèvres, le cou, les oreilles, le dos des mains et des pieds. Ces parties sont particulièrement menacées par le développement de cancers de la peau.



## Cible: le produit optimal.

Lors de l'achat d'une crème solaire, il faut veiller à ce qui suit:

- FPS moyen à élevé ( min. FPS 15)
- Protection UVA et UVB
- Utiliser des produits résistant à l'eau
- Pour les peaux sensibles, préférer des produits hypoallergéniques

### Catégories de produits courants et leurs facteurs de protection:

Bas	FSP	6, 10
Moyen	FSP	15, 20, 25
Elevé	FSP	30, 50
Très élevé	FSP	supérieur à 50

Les dermatologues et la Ligue suisse contre le cancer recommandent d'employer des crèmes à partir de la catégorie «moyen» pour se protéger contre le soleil.

## Sensible: la fine peau des enfants.

Fondamentalement, les règles pour les enfants sont les mêmes que pour les adultes. Mais la peau des enfants est particulièrement sensible car elle est plus fine et laisse donc plus pénétrer les rayons UV. Chaque coup de soleil pris pendant l'enfance augmente le risque de développer plus tard un cancer de la peau. C'est pourquoi, pour les enfants il faut prévoir des habits, de la crème solaire, des lunettes de soleil, un chapeau à larges bords pour les protéger complètement contre le soleil. De plus, même à l'ombre, il faut appliquer de la crème solaire et leur faire porter des vêtements de protection solaire.

### En outre, les points suivants sont particulièrement importants:

- Ne **jamais** exposer les enfants de moins d'un an au rayonnement solaire direct.
- Utiliser de la crème solaire résistant à l'eau avec un indice de protection de 30 et une protection contre les rayons UVA et UVB.
- Jusqu'à l'âge de 2 ans, utiliser une crème solaire avec de nombreux micropigments qui réfléchissent la lumière du soleil.
- Ne pas utiliser de produits contenant des éléments pouvant déclencher des allergies, comme les parfums.
- Utiliser des vêtements spéciaux de protection solaire qui protègent également lorsqu'ils sont mouillés et peuvent donc être aussi utilisés comme maillots de bain.

### Impressum

Editeur:	CSS Assurance
Conseil technique:	Dr Helen Ganguillet-Schärer
Sources:	Ligue suisse contre le cancer et Institut National pour l'Epidémiologie et l'Enregistrement du Cancer NICER
Edition:	04.2013
Impression:	Küchler Druck AG
Tirage:	5000

# Annuler un voyage? Des bagages perdus? Une urgence à l'étranger?

Avec notre assurance pour voyages  
et vacances, vous partez en vacances  
tranquilles.

Pour tout renseignement, adressez-  
vous à l'une des 120 agences ou sur  
[www.css.ch/voyages](http://www.css.ch/voyages)

**En tous points personnelle.**

