

RECOMMANDATIONS SUR LA PROTECTION SOLAIRE

Toutes les études réalisées montrent que l'exposition au soleil est un facteur important dans le développement des cancers de la peau. Ainsi, 2/3 des mélanomes sont dus à une exposition excessive au soleil.

[UNE PREVENTION A LA PORTEE DE TOUS]

Nous ne sommes pas égaux en ce qui concerne notre risque de développer un cancer de la peau. Les sujets les plus à risque sont les sujets à peau claire.

[SELON LES PHOTOTYPES]

ROLE DES CREMES SOLAIRES DANS LA PREVENTION DES EFFETS NEFASTES DUS A L'EXPOSITION AUX UV

Les produits avec des indices de protection élevés dans les UVB ET les UVA protègent contre la baisse des **défenses immunitaires** observée après exposition aux UV.

L'utilisation régulière d'un **photo protecteur ou crème solaire à large spectre** avec des coefficients UVA et UVB harmonieux pourrait prévenir la survenue de certains carcinomes (épidermoïdes) chez les sujets à risque. En revanche, il n'existe pas actuellement de lien entre l'utilisation de produits de protection solaire et la survenue de mélanome.

UTILISATION DES PHOTOPROTECTEURS

LA MEILLEURE PROTECTION EST LE VETEMENT, LE CHAPEAU A LARGE BORD ET LES LUNETTES.

L'utilisation d'une crème solaire ou photoprotecteur assurant une protection efficace ne représente qu'un élément de l'ensemble des moyens de protection solaire :

- Eviter le soleil, en particulier aux heures d'ensoleillement maximal (en France entre 12h et 16h).
- Ne pas exposer les bébés et les jeunes enfants (moins de 3 ans) au soleil et à la chaleur.
- Appliquer régulièrement et correctement un produit de protection solaire adapté (produit de double protection UVA/UVB dont le niveau de protection est adapté au type de peau).
- Se couvrir avec un T-shirt, un chapeau à large bords et des lunettes de soleil.



L'utilisation d'un produit de protection solaire est destinée à une utilisation en plein air, lors d'une vie normale et **non pas dans un objectif de prolongation des temps d'exposition.**

CHOIX DES PRODUITS SOLAIRES

ON DISTINGUE PLUSIEURS TYPES DE PEAUX

- **Sujet extrêmement sensible au soleil** : Sujet à peau blanc-laiteux, taches de rousseur, cheveux roux, sujet prenant toujours des coups de soleil lors d'expositions solaires, antécédents de cancers cutanés)
- **Sujet sensible au soleil** : Sujet à peau claire, souvent quelques taches de rousseur et/ou cheveux blond vénitien ou auburn, sujet prenant souvent des coups de soleil lors d'expositions solaires, mais pouvant avoir un hâle)
- **Sujet à peau intermédiaire** : Peau claire bronzant assez facilement, ne prenant des coups de soleil que lors d'expositions très intenses)
- **Sujet à peau assez résistante** : Peau mate bronzant facilement sans jamais prendre de coups de soleil)

ET PLUSIEURS NIVEAUX D'EXPOSITION :

- **Exposition extrême** : Glaciers, tropiques...
- **Exposition importante** : Plages, activités extérieures longues...
- **Exposition modérée** : Vie passée au grand air

Dans tous les cas, il convient d'utiliser des crèmes solaires indiquant une protection associée UVA et UVB (le ratio le plus harmonieux entre l'indice de protection UVB (FSP : Facteur de Protection Solaire) et UVA (PFUVA : Facteur de Protection UVA) est estimé à un niveau inférieur ou égal à 3) et adapté à votre type de peau et votre niveau d'exposition :

NIVEAU DE PROTECTION EN FONCTION DU TYPE DE PEAU ET D'EXPOSITION

	Exposition modérée	Exposition importante	Exposition extrême
Sujet extrêmement sensible au soleil	Haute protection	Très haute protection	Très haute protection
Sujet sensible au soleil	Moyenne protection	Haute protection	Très haute protection
Sujets à peau intermédiaire	Faible protection	Moyenne protection	Haute protection
Sujet à peau assez résistante	Faible protection	Faible protection	Moyenne protection

A CHAQUE NIVEAU DE PROTECTION SOLAIRE CORRESPONDENT DES INDICES FPS

Faible protection	FPS 6 et 10
Moyenne protection	FPS 15, 20 et 25
Haute protection	FPS 30 et 50
Très haute protection	FPS 50+

Les produits ayant des indices FPS inférieurs à 6 ne sont pas considérés comme des produits de protection solaire. Les produits ayant des FPS supérieurs à 60 sont présentés sous l'indice 50+.

APPLICATION DES PRODUITS SOLAIRES

POUR UN EFFET OPTIMAL DES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE, IL CONVIENT DE RESPECTER LES CONSIGNES SUIVANTES :

- APPLIQUER LE PRODUIT DES LE DEBUT DE L'EXPOSITION, DE FAÇON HOMOGENE EN RESPECTANT LA QUANTITE AFFICHEE (LA DIMINUTION DE MOITIE DE CETTE QUANTITE DIVISE PAR 2 OU 3 LA PROTECTION)
- RENOUELER REGULIEREMENT L'APPLICATION (TOUTES LES 2 H): LA PROTECTION APPORTEE PAR LE PRODUIT DIMINUE EN FONCTION DES ACTIVITES PHYSIQUES, DES BAINS, DE LA TRANSPIRATION, DES FROTTEMENTS ET DE L'INTENSITE SOLAIRE,
- NE PAS UTILISER LES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE POUR AUGMENTER LES TEMPS D'EXPOSITION SOLAIRE.

SITE INTERNET DE REFERENCE

INFORMATION ET PREVENTION :

[HTTP://WWW.LIGUE-CANCER.NET/](http://www.ligue-cancer.net/)

[HTTP://WWW.E-CANCER.FR/](http://www.e-cancer.fr/)

[HTTP://WWW.RESEAU-MELANOME-OUEST.COM](http://www.reseau-melanome-ouest.com)

EPIDEMIOLOGIE :

[HTTP://WWW.INVS.SANTE.FR/SURVEILLANCE/CANCERS/](http://www.invs.sante.fr/surveillance/cancers/)

Document réalisé par le groupe de travail « Soleil » de la Commission Information Prévention de la Ligue contre le cancer et validé par le Professeur Dreno, CHU de Nantes. Avril 2008.
Source : Recommandations sur la protection solaire, AFSSAPS, juin 2005.