

Semaine Nationale de la Protection Solaire du 20 au 28 juin 2020

Dans le contexte inédit du déconfinement, la Ligue contre le cancer rappelle les bons gestes à adopter face au soleil, responsable de 80% des cancers de la peau

Paris, le 17 juin 2020 – Le soleil est responsable de 80% des cancers de la peau. Ces derniers sont liés à des expositions excessives, notamment pendant l'enfance. En constante augmentation depuis 50 ans, les mélanomes cutanés, les plus graves des cancers de la peau, ont été estimés à 15 400 nouveaux cas par an, entraînant 1 780 décès. A l'occasion de l'édition 2020 de la Semaine Nationale de la Protection Solaire (du 20 au 28 juin) et au lendemain d'une longue période de confinement après laquelle les envies d'activités en extérieur sont plus fortes que jamais, la Ligue contre le cancer rappelle les réflexes à adopter pour profiter du soleil sans danger. L'occasion aussi pour l'association de mener une opération de sensibilisation destinée plus particulièrement aux jeunes et adolescents à travers 2 jeux éducatifs en ligne.

LE SAVIEZ-VOUS ? En France métropolitaine, les rayons UV du soleil sont très intenses de début mai jusqu'à fin août, et plus particulièrement en bord de mer ou en haute montagne. En atteignant la peau, les UVA et les UVB agressent les cellules cutanées et peuvent provoquer des dommages irréversibles dans les gènes des cellules exposées.

La Ligue contre le cancer rappelle les bons réflexes

La plupart des cancers de la peau sont évitables. Pour s'assurer de rester en bonne santé, il faut limiter les temps d'exposition et éviter à tout prix les coups de soleil, notamment lors de la petite enfance, car ils favorisent la survenue des mélanomes et des carcinomes basocellulaires. Les sujets blonds à peau claire ont un risque plus grand.

Il est possible de détecter des cancers de la peau dès leur apparition, en se faisant examiner régulièrement par un dermatologue :

- si vous présentez de nombreux grains de beauté,
- s'ils changent d'aspect et vous semblent avoir une coloration non homogène, être plus larges et plus irréguliers que d'habitude
- si vous avez des antécédents familiaux de cancers de la peau.



EXPOSEZ-VOUS DE MANIÈRE RAISONNABLE
Évitez le soleil entre 12h et 16h
Préférez l'ombre (arbre, parasol, voile d'ombrage)
Exposez-vous progressivement, en limitant la durée



PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES
Limitez au maximum l'exposition des enfants.
Ne pas exposer les bébés au soleil



COUVREZ-VOUS
Portez des vêtements avec un tissage serré ou traités anti-UV
Un chapeau à larges bords
Des lunettes de soleil (norme CE 3 en général, et 4 en haute montagne)



RENOUVELEZ SOUVENT

La crème solaire à appliquer 20 min avant une exposition et à renouveler toutes les 2 heures, et après chaque baignade.



LES UV ARTIFICIELS SONT DANGEREUX POUR LA PEAU

Avant 18 ans, leur usage est interdit

La Ligue contre le cancer met en place des actions concrètes de prévention

La semaine de la protection solaire



Chaque année, les Comités départementaux de la Ligue contre le cancer organisent la Semaine de la protection solaire, pour sensibiliser aux risques et informer sur les gestes protecteurs, en particulier auprès des enfants. L'édition 2020, année particulière, sera synonyme de prévention, et d'information, pour ne pas oublier les bons gestes.



Le jeu "Good Ways Of Life"

La mission : aider Léo, Irène, Gary, Ugo et Elsa et leur entourage à éviter les pièges et les comportements les plus inconscients pour leur épargner un sort funeste. Good Ways Of Life, c'est 8 mini-jeux inédits à la dynamique haletante, des contenus humoristiques et intelligents, des dizaines de badges loufoques et fantaisistes.

Disponible sur [Itunes](#), [Google Play](#) ou [Youtube](#).

Le jeu Cache-cache soleil

Un jeu gratuit [en ligne](#) et une application, pour apprendre aux enfants de 4 à 10 ans de manière ludique à bien se protéger du soleil et encourager les enfants à prendre des précautions simples pour éviter à la fois les coups de soleil et les problèmes à long terme.



A PROPOS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non-gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de près de 600 000 adhérents et 13 000 bénévoles, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans quatre directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir. Aujourd'hui, la Ligue, fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires mais aussi économiques, sociaux ou politiques sur tous les territoires. En brisant les tabous et les peurs, la Ligue contribue au changement de l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints. Pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net

CONTACTS PRESSE :

Aelya NOIRET |
06 52 03 13 47 | noiret.aelya@gmail.com

Ligue contre le cancer | Olympe Roland-Gosselin
01 53 55 25 31 | olympe.roland-gosselin@ligue-cancer.net