

4

PHOTOTYPES

LES PLUS FRÉQUENTS
EN EUROPE
& LEUR RÉACTION
EN CAS D'EXPOSITION
AU SOLEIL



- Couleur de la peau : très claire, pâle
- Coups de soleil : toujours
- Bronzage : parfois



- Couleur de la peau : claire
- Coups de soleil : toujours
- Bronzage : parfois



- Couleur de la peau : intermédiaire
- Coups de soleil : parfois
- Bronzage : toujours



- Couleur de la peau : mate
- Coups de soleil : rarement
- Bronzage : toujours

La peau des enfants nécessite une protection maximale, quel que soit son phototype (voir le paragraphe « Rien de plus facile ! » ci-dessous).

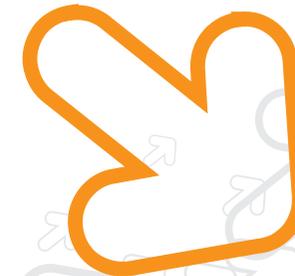


EUROPEAN SKIN CANCER FOUNDATION

Prof. Eggert Stockfleth
Président du Conseil de fondation
Groupe de travail SunPass – Des enfants heureux au soleil,
en toute sécurité

En coopération avec la Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
(Ligue bavaroise contre le cancer)

Contact : Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
Email : info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de
Nymphenburger Straße 21a
80335 Munich
Tél. : 089 – 54 88 40-0



SunPass

Des enfants heureux au soleil, en toute sécurité

Prévenir le cancer de la peau en protégeant efficacement les enfants du soleil dès le plus jeune âge.

CONTEXTE

Dans les pays tel que l'Allemagne, le nombre de personnes déclarant un cancer de la peau augmente de 7 à 10 % chaque année. Quelque 220 000 nouveaux cas ont été enregistrés en 2010. Le rayonnement invisible émis par le soleil, à savoir le rayonnement UV, constitue le principal facteur de risque de cancer de la peau. Les statistiques montrent que nous devons changer d'attitude vis-à-vis du soleil. Il ne s'agit pas de l'éviter complètement, mais plutôt de respecter certaines règles, afin de réduire considérablement le risque de cancer.

LE SOLEIL ET NOTRE PEAU

L'homme a besoin du soleil pour diverses raisons : son bien-être physique, la production de vitamine D, et la stimulation de son métabolisme. Quinze (15) minutes quotidiennes d'exposition suffisent !

En revanche, une exposition excessive a pour seul effet d'augmenter le risque de coup de soleil, et partant le risque de développer un cancer de la peau ultérieurement. Le rayonnement UV est de deux types : le rayonnement UVB, à ondes courtes, qui pénètre uniquement les couches supérieures de la peau, et le rayonnement UVA, qui pénètre les couches plus profondes et accélère le vieillissement cutané. Ces deux types de rayonnement peuvent favoriser le cancer de la peau à long terme, en modifiant l'information génétique contenue dans les cellules cutanées.

Chaque personne possède un « capital soleil » individuel, qui se réduit tout au long de la vie. Il commence à diminuer dès l'enfance, et il est impossible de récupérer ce qui a été perdu. Pour éviter d'épuiser trop rapidement ce capital soleil, il convient de se protéger dès sa plus tendre enfance.

PROJETS DE LABELLISATION DES JARDINS D'ENFANTS

Les enfants doivent être tout particulièrement protégés. Leur peau est très fine et ne dispose pas encore des mécanismes naturels de protection contre le rayonnement UV. Chaque coup de soleil pris pendant l'enfance augmente le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte. C'est pourquoi les enfants doivent être protégés dès le plus jeune âge contre une exposition trop intense. Les jardins d'enfants qui respectent toutes les dispositions de la convention sur la protection solaire reçoivent le label d'« établissement actif dans le domaine de la protection solaire ». En outre, les éducateurs suivent une formation sur les effets du soleil sur la peau et les mesures de protection appropriées. Les jardins d'enfants s'engagent à vérifier régulièrement l'efficacité de ces mesures et à réviser chaque année leur convention sur la protection solaire, si nécessaire.

RIEN DE PLUS FACILE !

Mesures et conseils pratiques figurant dans notre convention sur la protection solaire, à appliquer à la maison et pendant les vacances :



Évitez de vous exposer lorsque le rayonnement solaire est maximal, entre 11 et 15 heures.

▶ Pratiquez vos activités à l'extérieur le matin et en fin d'après-midi.



Restez à l'ombre lorsque le rayonnement solaire est important..

▶ Les nuages ne retiennent que 20 % du rayonnement UV. Buvez beaucoup.



Protégez votre peau avec des vêtements adaptés.

▶ (Les épaules, les coudes et les genoux doivent être couverts) et n'oubliez pas non plus de vous protéger la tête !



Protégez les parties exposées de votre corps avec de la crème solaire.

▶ Appliquez-la généreusement.



Appliquez la crème solaire suffisamment longtemps à l'avance (20 minutes avant l'exposition).

▶ Utilisez des produits avec un indice élevé (à partir de SPF 30), contenant le moins d'allergènes possible, dotés de préférence d'un dispositif de dosage.

Les bébés et les très jeunes enfants ne doivent pas être exposés directement au soleil.

