

Et si on se protégeait mieux des UV !

**QUELLE QUE SOIT LA NATURE DE VOTRE PEAU,
IL EST IMPORTANT DE SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS**



12h 16h
 Éviter de s'exposer au soleil au milieu de la journée

Rechercher l'ombre






Sortir couvert
• vêtements,
• chapeau,
• lunettes

Renouveler toutes les 2 heures l'application de crème solaire (indice 30 minimum)


Les UV artificiels sont aussi dangereux et ne préparent pas la peau au soleil : évitez les cabines de bronzage.
Avant 18 ans, leur usage est interdit.


Avec plus de 100 000 nouveaux cas chaque année, les cancers de la peau sont les cancers les plus fréquents en France. La forme la plus agressive, le mélanome, a vu son nombre de cas multiplié par 5 entre 1990 et 2018 pour atteindre 15 500 nouveaux cas par an. Les cabines UV, qui contrairement aux idées reçues ne préparent pas la peau au soleil, sont chaque année responsable de 380 cas mélanomes. 80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives au soleil. Appliquer les gestes de protection dès l'enfance permet de réduire le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte.

78 % des Français interrogés croient que le soleil est bon pour la santé. Ils ont également une image positive du bronzage majoritairement portée par des considérations esthétiques : 84 % d'entre eux déclarent que le bronzage donne meilleure mine ; 71 % se trouvent plus séduisants lorsqu'ils sont bronzés. Il n'y a pas de bronzage sain. Le

bronzage, même avant les coups de soleil, constitue déjà une agression pour la peau. Il est le signe d'une réaction qui s'enclenche contre les dommages provoqués par les UV, qu'ils soient naturels ou artificiels. Une peau bronzée indique donc que l'ADN a subi des dommages et n'est donc pas signe d'une bonne santé. Cela ne signifie pas que le soleil est totalement à proscrire mais dans des proportions raisonnées. Ainsi, pour synthétiser la vitamine D, une exposition courte des mains, des avant-bras et du visage d'avril à septembre est suffisante : 5 à 10 minutes par jour pour les peaux claires ; 5 à 30 minutes pour les peaux foncées ou noires.

En moyenne, les enfants passent une à trois heures par jour en plein air (récréations, pause de midi, sport, excursions...). Si les gestes de protection ne sont pas appliqués, les activités extérieures représentent un risque pour la peau. Et le risque est tout aussi importants lorsque le temps est couvert. En effet, le rayonnement UVA, contrairement au rayonnement UVB, n'est pas arrêté par temps nuageux, ni par les vitres. Il pénètre jusque dans les couches profondes de la peau.

Aussi, à l'issue de la semaine de prévention et de dépistage des cancers de la peau (qui a lieu du 13 au 17 juin 2023), le Dr Claire-Alice de Salins, dermatologue avec une activité de dermatologie pédiatrique au GHBS, va réaliser une action de prévention le mardi 20 juin dans la classe de CP-CE1 de Madame Morgane Larroze (enseignante de son fils aîné) à l'école Ste Anne de Lorient. Cette action de prévention se fera sur la matinée en 3 ateliers : atelier individuel avec lecture et réalisation des activités proposées dans le carnet de bord émis par la ligue contre le cancer, jeu de l'oie pour mieux connaître les dangers des UV et mieux se protéger et enfin, l'écoute de la chanson « Ola l'ombre » et réalisation de scènettes à filmer pour réalisation d'un petit clip de promotion de la protection anti-UV pour l'ensemble de l'école.



SOIRÉE PRÉVENTION RISQUE SOLAIRE ET COURSE AU LARGE

LE 23 JUIN 2023 DE 18H À 21H
À LA CITÉ DE LA VOILE ÉRIC TABARLY

AU PROGRAMME

Présentations

Le projet de course au large archiMed par Martin Oudet et Damien Henn
L'association Vaincre le Mélanome par sa présidente, Mme Benaksas

Conférence

La question du mélanome et des cancers de la peau en France et en Bretagne : Comment bien se protéger ?
Présentation de la filière de prise en charge dans le pays loïentais par les Drs Jacobzone-Léveque et De Salins, dermatologues au CHBS

Partenaires

- 650
- archimed 23/25
- CITÉ VOILE ERIC TABARLY
- Vaincre le mélanome et autres cancers de la peau
- Groupe Hospitalier Bretagne Sud

Le Dr Claire-Alice de Salins et le Dr Caroline Jacobzone-Léveque animeront une conférence autour de la prévention solaire et des cancers de la peau à la Cité de la voile le vendredi 23 juin 2023 en compagnie de Mme Pascale Benaksas, présidente de l'association Vaincre le Mélanome et des urgentistes-skippers Dr Martin Oudet et Dr Damien Henry.