

13.07.2020 – 08:32 Uhr

Ligue contre le cancer: Se protéger du soleil même si on reste en Suisse



Madame, Monsieur,

Cette année, un grand nombre d'Helvètes passeront leurs vacances d'été en Suisse en raison du coronavirus. Même si on ne part pas, une bonne protection solaire s'impose durant les mois les plus chauds, surtout en montagne ou au bord des lacs et rivières.

En été, la plupart des gens rêvent avant tout de soleil pour leurs vacances, même si, cette année, beaucoup resteront en Suisse. Source de lumière et de chaleur, le soleil contribue en effet au bien-être et favorise la synthèse de la vitamine D. Mais il a aussi sa face sombre : les rayons ultraviolets (UV) peuvent infliger des dommages à la peau.

En montagne et au bord de l'eau, une protection particulière s'impose

En Suisse, l'intensité des rayons UV varie en fonction de la saison et de la région. Durant les mois d'été, le rayonnement est plus fort et son intensité augmente de 10 % par tranche de 1000 mètres d'altitude. Par ailleurs, l'eau réfléchit les rayons UV et renforce leur action de 50 % environ. Les amateurs de montagne et de sports nautiques devraient donc adapter leur protection solaire en conséquence.

Le trio gagnant : ombre, vêtements et crème solaire

En suivant trois conseils tout simples, vous vous protégerez efficacement du rayonnement UV :

- L'ombre est la meilleure protection contre le soleil. Il est recommandé de se tenir à l'ombre entre 11 et 15 heures en particulier, car c'est durant cette période que 80 % du rayonnement ultraviolet quotidien parvient à la surface de la Terre.
- Les vêtements offrent également une bonne protection contre les rayons UV. Lorsque vous séjournez au soleil, portez un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements qui vous couvrent des épaules jusqu'aux genoux.
- En complément, la Ligue contre le cancer recommande d'appliquer un produit solaire sur les parties du corps exposées. Mais attention : même dotés d'un indice de protection élevé, les produits solaires ne permettent pas de prolonger indéfiniment le séjour au soleil.

Bien informé, bien protégé

Pour qu'un coup de soleil ne vienne pas gâcher le plaisir des vacances, la Ligue contre le cancer informe sur la protection solaire et le cancer de la peau sur différents canaux. En complément aux brochures et dépliants, il existe depuis peu de courtes vidéos explicatives : www.liguecancer.ch/protectionsolaire

*La **Ligue suisse contre le cancer** est une organisation à but non lucratif oeuvrant dans la prévention du cancer, la promotion de la recherche et le soutien des personnes atteintes de cancer et de leurs proches. En tant qu'organisation faîtière nationale sise à Berne, elle rassemble 18 ligues cantonales et régionales. Certifiée ZEWO, elle est principalement financée par des dons.*

Stefanie de Borba
Responsable médias
Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
CH-3001 Berne
Tél.: +41 31 389 93 31
media@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100851918> abgerufen werden.