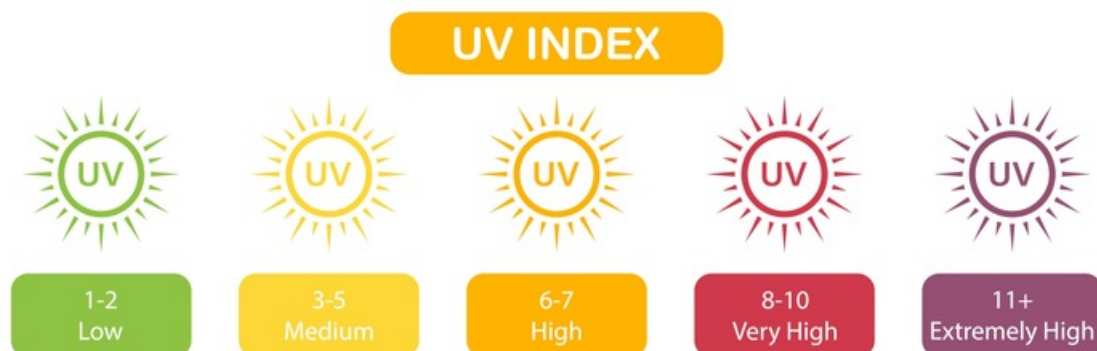


05.06.2025 – 09:27 Uhr

Toujours bien protégé, avec l'index UV !



Beau temps, chaleur, temps libre : toutes les conditions sont réunies pour les joies du plein air. Mais gare au fort rayonnement UV en été, qui augmente le risque de cancer de la peau. En consultant l'index UV, vous saurez quand il faut se protéger.

Madame, Monsieur,

Avec l'été, l'envie de plage ou de randonnée en montagne est irrésistible. Mais on l'oublie souvent, la charge en UV accumulée par l'épiderme les années précédentes est irréversible. Plus l'indice UV est élevé, plus le rayonnement solaire est nocif. « On a tendance à sous-estimer l'intensité du rayonnement UV », relève Joëlle Jufer, spécialiste Prévention à la Ligue suisse contre le cancer. « C'est pourquoi il est utile de jeter un coup d'œil à l'index UV avant de sortir. »

Un index pour se protéger adéquatement

L'index UV est un outil de mesure international qui exprime l'intensité des rayons ultraviolets du soleil. Une valeur élevée signifie un risque important d'attraper un coup de soleil – ce qui accroît la probabilité d'un cancer de la peau. À partir de 3, il importe de se protéger : faites vos pauses à l'ombre, portez des habits spéciaux anti-UV, un couvre-chef et appliquer de la crème solaire. À partir de 8, la Ligue contre le cancer recommande d'éviter de s'exposer directement au soleil, en particulier les enfants et les personnes au teint clair.

Gare aux UV en altitude et au bord de l'eau !

Le rayonnement UV n'est pas uniforme sur l'ensemble du territoire. Il est plus fort en altitude, augmentant de 10% par tranche de 1000 mètres. Les surfaces réfléchissantes – neige, eau, béton clair – accroissent encore l'intensité UV... sans qu'on le remarque. Et par ciel nuageux, la prudence reste de mise puisque 80% des ultraviolets atteignent la Terre. C'est pourquoi il importe de s'informer en consultant les prévisions météorologiques et l'index UV. Ayez toujours sous la main les articles de protection solaire nécessaires, et profitez de l'été !

- Plus d'informations : www.liguecancer.ch/protectionsolaire
- [Consultation en ligne : Protection solaire et cancer de la peau](#) : Une équipe d'expert·e·s répondra à toutes questions en ligne jusqu'au 29 juin 2025.
- Valeurs UV actuelles et pronostics : [Index UV - MétéoSuisse](#)

Les principaux conseils de protection solaire

L'index UV indique quand il faut se protéger du soleil. Voici le top 3 des conseils les plus efficaces :

1. Ombre : rester à l'ombre entre 11 heures et 15 heures
2. Vêtements : porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements. Ils protègent la peau de manière plus fiable que la crème solaire.
3. Crème solaire : appliquer régulièrement et en suffisance un écran solaire contenant des filtres UVA et UVB avec un facteur de protection solaire (FPS) 30 ou plus.

Contact

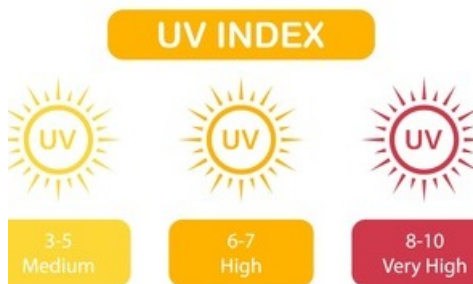
Service de médias

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
CH-3001 Berne
T +41 31 389 93 31
media@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

La Ligue contre le cancer **conseille, soutient et informe** les personnes touchées par le cancer et leurs proches. Elle s'engage de manière ciblée dans la prévention et le dépistage et encourage la recherche indépendante sur le cancer. La Ligue contre le cancer est une association nationale qui regroupe 18 ligues cantonales et régionales et une organisation faîtière, la Ligue suisse contre le cancer. Elle est une organisation financée principalement par des dons.
www.liguecancer.ch

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100932344> abgerufen werden.