

21.05.2026 - 08:15 Uhr

**Les enfants ont besoin d'une protection solaire renforcée**



[contre-cancerdelapeau.ch](https://contre-cancerdelapeau.ch)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

 **ligue contre le cancer**

**suva**

**SSDV**  
derma.swiss  
SGDV

Se protéger du soleil est essentiel, en particulier pour les enfants. En effet, des coups de soleil à un âge précoce augmentent le risque de contracter un cancer de la peau une fois adulte. C'est pourquoi il convient de protéger les enfants - dont la peau est sensible - de manière adéquate contre les rayons UV. La campagne commune de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la Ligue contre le cancer, la Suva et la Société suisse de dermatologie et vénéréologie (SSDV) donne d'utiles conseils à ce propos.

Madame, Monsieur,

En mai, les températures grimpent et les enfants et adolescents passent davantage de temps à l'extérieur, sur les terrains de jeu et de sport. C'est à ce moment de l'année que le rayonnement UV devient plus intense. Les enfants sont plus vulnérables que les adultes aux rayons UV. Ils encourent un risque accru car les mécanismes naturels d'autoprotection cutanés ne sont pas encore entièrement développés.

### **Ombre, habits, crème solaire**

Dans leur campagne commune, l'OFSP, la Ligue contre le cancer, la Suva et la SSDV délivrent un message limpide : la meilleure protection contre le soleil, c'est l'ombre. Entre 11 h et 15 h, les enfants doivent se tenir à l'ombre autant que possible. C'est durant cette tranche horaire que la plus grande partie des rayons UV émis en une journée atteint le Terre. S'agissant des nourrissons, il faut éviter dans toute la mesure du possible de les exposer directement au soleil.

Par ailleurs, les quatre organisations recommandent de vêtir les enfants de manière appropriée, avec des textiles au tissage serré et un chapeau à large bord. Les parties du corps les plus exposées – tête, épaules et cou – sont ainsi bien protégées. « Les habits sont plus efficaces contre les UV que la crème solaire. C'est aussi plus pratique pour les enfants, à qui on omet généralement de réappliquer de la crème solaire. Pour les amateurs de baignade, il existe des habits anti-UV efficaces, également lorsqu'ils sont mouillés », relève Joëlle Jufer, spécialiste Prévention à la Ligue suisse contre le cancer.

Outre ces mesures, il s'agit d'appliquer généreusement de la protection solaire à intervalle régulier sur les parties du corps non couvertes – en particulier après la baignade.

Beaucoup de parents sont soucieux que leur enfant ait suffisamment de vitamine D :

« Mais exposer son enfant ponctuellement au soleil pour la formation de vitamine D n'est pas la bonne méthode. On recommande plutôt une supplémentation durant les premières années de vie », explique Prof. Dr. med. Olivier Gaide, président de la SSDV.

### **Sensibilisation lors de l'entrée dans la vie professionnelle**

Pour les adolescents·es aussi, la protection solaire est un sujet important, notamment pour les apprentis·es qui passent de nombreuses heures à l'extérieur dans le cadre du travail. « Il est essentiel de sensibiliser les jeunes professionnels·les dès le début de leur formation à l'importance d'une protection solaire adéquate », relève Dr Roland Krischek, de la Suva.

### **Le solarium accroît fortement le risque de dommages cutanés et de cancer de la peau**

Afin de mieux protéger les adolescents et personnes à risque, l'usage du solarium est réglementé depuis 2019 par l'Ordonnance relative à la loi fédérale sur la protection contre les dangers liés au rayonnement non ionisant et au son (O-LRNIS). « Du point de vue de la santé, on recommande de renoncer autant que possible au solarium », déclare Evelyn Stempf de l'OFSP.

À travers leur campagne commune « Protège-toi du cancer de la peau », les quatre organisations veulent mieux sensibiliser la population. L'objectif est de prévenir à temps les dommages cutanés et réduire à long terme l'incidence des cancers de la peau. Car une protection solaire efficace durant l'enfance permet d'éviter de nombreux cancers cutanés.

### **Protection solaire – les trois règles d'or**

1. **Rester à l'ombre** : se tenir à l'ombre autant que possible, surtout entre 11h et 15h. Evitez d'exposer les enfants de moins d'une année directement au soleil.
2. **Couvrir la peau** : chapeau à large bord, lunettes de soleil et vêtements couvrants.
3. **Crème solaire** : appliquer régulièrement et généreusement, facteur de protection élevé (min. LSF30, enfants 50+) et sigle UVA.

### **Informations complémentaires**

- [www.liguecancer.ch/protectionsolaire](http://www.liguecancer.ch/protectionsolaire)
- [www.suva.ch/soleil](http://www.suva.ch/soleil)
- [www.derma.swiss/patients/prevention-du-cancer-de-la-peau/](http://www.derma.swiss/patients/prevention-du-cancer-de-la-peau/)
- [www.bag.admin.ch/soleil-et-uv](http://www.bag.admin.ch/soleil-et-uv)

### **Renseignements pour les médias**

Société suisse de dermatologie et vénéréologie

[info@derma.ch](mailto:info@derma.ch)

031 352 22 02

Ligue suisse contre le cancer

[media@liguecancer.ch](mailto:media@liguecancer.ch)

031 389 94 01

Suva

[medien@suva.ch](mailto:medien@suva.ch)

041 419 56 26

Office fédéral de la santé publique OFSP

[media@bag.admin.ch](mailto:media@bag.admin.ch)

058 462 95 05

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003316/100940179> abgerufen werden.