4. Vous renouvelez l'application de votre crème solaire…

a ☐ Toutes les 2 heures environ ou plus si vous nagez ou si vous transpirez.

b ☐ Après chaque baignade en général, aucune crème n'est totalement « waterproof ».

c ☐ Vous n'en appliquez qu'une fois par jour lorsque vous sortez au soleil.

d ☐ Jamais, vous ne mettez pas de crème solaire.

5. Lorsque vous êtes bronzé(e)…

a ☐ Vous continuez à vous protéger du soleil : le risque est toujours présent !

b ☐ Vous diminuez l'indice de protection de votre crème solaire.

c ☐ Vous faites moins attention car votre peau est habituée au soleil.

d ☐ Vous ne vous protégez plus du soleil… Il n'y a plus de risque.

6. Quand vous êtes avec des enfants au soleil, vous assurez-vous qu'ils sont bien protégés ?

a ☐ Systématiquement, que ce soit à la plage ou quand ils jouent dehors.

b ☐ Le plus souvent possible, surtout à la plage.

c ☐ Vous essayez, mais c'est difficile de leur faire respecter toutes les consignes.

d ☐ Jamais ou presque jamais, vous préférez les laisser tranquilles.

7. Vous arrive-t-il de faire des UV en cabine de bronzage ?

a ☐ Jamais, c'est trop dangereux pour la peau.

b ☐ Exceptionnellement, pour avoir bonne mine dans les grandes occasions.

c ☐ Assez souvent, avant les vacances, pour préparer votre peau au soleil.

d ☐ Très régulièrement, pour avoir le teint hâlé tout au long de l'année.

Toast Test ! Résultats

Un maximum de A : Vous êtes de type pain au lait

Bravo ! Vous avez dit non à la Toast Attitude et adoptez déjà les bons réflexes pour profiter vraiment du soleil. Continuez comme ça !

Un maximum de B : Vous êtes de type pain d'épice

Vous pensez profiter du soleil en toute sécurité. Il vous reste pourtant quelques gestes à apprendre. Encore un effort pour rejoindre les adeptes du non à la Toast Attitude !

Un maximum de C : Vous êtes de type pain grillé

Vous ne savez pas encore bien vivre avec le soleil. Prenez le temps de vous informer et changez vos habitudes au plus vite !

Un maximum de D : Vous êtes de type pain brûlé

Vous prenez des risques inutiles, tout ça pour ressembler à un Toast brûlé… Renoncez vite à la Toast Attitude et suivez le « soleil : mode d'emploi » !

Pour en savoir plus :
www.e-cancer.fr

TBWA\CORPORATE - © Marc Bordi, Real Lies - © Nancy K.
SIREN : 187 512 777 - Juin 2006 - Ne pas jeter sur la voie publique

soleil : mode d'emploi

Société Française de Dermatologie

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Pour en finir avec la Toast Attitude

soleil : mode d'emploi

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

faites le Toast Test !

1. Pendant l'année, vous faites attention au soleil…

a ☐ Dès les week-ends de printemps, car les rayons sont déjà très forts.

b ☐ Pendant tout l'été… c'est la période la plus dangereuse.

c ☐ Uniquement lors de vos vacances au soleil.

d ☐ Jamais ou presque jamais, c'est trop contraignant !

2. D'habitude, à quel moment de la journée allez-vous à la plage ?

a ☐ Jamais entre 12h et 16h car même protégé(e), le soleil brûle.

b ☐ De préférence tôt le matin ou en fin d'après-midi… le soleil est plus doux.

c ☐ Dès la fin du déjeuner, vous aimez les longs après-midi à la plage.

d ☐ Toute la journée : pique-nique et sieste compris, vous en profitez au maximum !

3. Quel est votre premier réflexe en arrivant à la plage ?

a ☐ Vous avez un rituel : vous sortez vos accessoires (chapeau, lunettes), vous vous tartinez de crème solaire et vous n'enlevez votre tee-shirt que pour aller vous baigner.

b ☐ Vous vous mettez en tenue pour une partie de beach volley, de raquettes ou de frisbee, avec lunettes de soleil sur le nez et casquette vissée sur la tête…

c ☐ Vous mettez une couche de crème solaire et vous vous étalez sur votre serviette avec un bouquin.

d ☐ Vous vous déshabillez rapidement et courez faire l'étoile de mer dans l'eau.

Prenez les bonnes habitudes

soleil : mode d'emploi

Evitez le soleil de 12h à 16h

C'est au milieu de la journée (entre 12h et 16h pendant l'été en France métropolitaine) que les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont les plus intenses.

Lorsque le soleil est haut dans le ciel et que votre ombre est plus courte que vous, c'est le signe qu'il faut se mettre à l'abri.

Recherchez l'ombre

Pour toutes vos activités de plein air, ayez le réflexe de rechercher les endroits ombragés.

À la plage, le parasol est utile mais il ne vous protège pas entièrement du fait de la réverbération des rayons du soleil sur le sable.

Couvrez-vous

Conservez le plus souvent possible des vêtements légers. Ils filtrent bien les rayons UV et constituent la meilleure protection contre le soleil.

Mettez un chapeau à bords assez larges pour protéger les yeux, le visage et le cou.

Portez des lunettes de soleil avec filtre anti-UV (norme CE) et montures enveloppantes.

Renouvelez souvent

Appliquez une couche suffisante de crème solaire sur toutes les parties du corps non couvertes par les vêtements.

Choisissez un produit actif à la fois vis-à-vis des UVB et des UVA.

Privilégiez les indices de protection élevés (FPS 30 minimum).

Renouvelez l'application toutes les 2 heures environ, car l'efficacité diminue avec la transpiration, les baignades, l'activité physique et l'intensité solaire.

Peaux jeunes =peaux fragiles

Les enfants et les adolescents sont les plus fragiles. Jusqu'à la puberté, leur peau n'est pas armée pour se défendre contre les rayons UV.

C'est pourquoi les coups de soleil et les expositions répétées avant l'âge de 15 ans sont une cause majeure du développement de mélanomes à l'âge adulte.

Les 4 conseils précédents sont donc impératifs pour les enfants et les adolescents. Quant aux bébés, il ne faut pas les exposer du tout.

Le soleil ne brille pas seulement à la plage !
Pensez à vous protéger dans toutes vos activités extérieures : jardinage, sport, pique-nique, randonnée, visite touristique…

Le soleil provoque des cancers de la peau

Le soleil est un plaisir, il dope le moral et il favorise la fabrication de vitamine D. Mais quelques minutes par jour suffisent à profiter de ses bienfaits. Au-delà, il peut provoquer de graves dommages pour les yeux (cataracte, atteintes de la rétine), un vieillissement prématuré de la peau (rides, tâches brunes) et des cancers de la peau.

Le danger vient des rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil. À forte dose, lors d'expositions brutales ou répétées, la peau ne peut pas se défendre contre les dégâts qu'ils causent. C'est ainsi que se développent la plupart des cancers de la peau, dont le plus grave est le mélanome.

Détecté trop tard, le mélanome est souvent mortel car il s'étend rapidement à d'autres parties du corps (diffusion de métastases) et les traitements existants sont alors peu efficaces.

Protéger sa peau du soleil est donc indispensable pour ne pas mettre sa vie en danger.

Nous ne sommes pas égaux face au soleil

- Vous avez la peau claire, les cheveux roux ou blonds, les yeux clairs et vous bronzez difficilement ?
- Vous avez de nombreux grains de beauté (plus de 50) ?
- Vous avez des grains de beauté congénitaux (présents dès la naissance) ou atypiques (larges, irréguliers) ?
- Vous avez des antécédents familiaux de mélanome ?

Dans chacun de ces cas, vous êtes particulièrement fragile. Soyez donc très prudent au soleil.

Pensez aussi à surveiller votre peau et faites-la examiner régulièrement : une tâche ou un grain de beauté qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur) est un signe d'alerte.

Parlez-en avec votre médecin traitant ou votre dermatologue.

Contrairement aux idées reçues…

- **La crème solaire ne suffit pas à protéger votre peau du soleil.** Même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des UV : l'« écran total » n'existe pas.
- **Il faut continuer à se protéger même quand on est bronzé.** Le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Mais cette barrière est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée risque donc moins les coups de soleil, mais ne protège pas contre le risque de cancer.
- **Le danger ne vient pas uniquement des coups de soleil.** Au soleil, nous sommes exposés à deux types de rayons UV : les UVB, responsables des coups de soleil et les UVA, qui n'ont pas d'effet visible immédiat mais pénètrent la peau en profondeur. Les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancer de la peau.
- **Les séances d'UV ne préparent pas la peau au soleil.** Le bronzage artificiel n'a pas le même effet protecteur que le bronzage naturel car il est plus superficiel. Loin de préparer la peau au soleil, les UV artificiels ne font que s'ajouter aux UV du soleil : l'effet cancérigène est renforcé. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée. Si vous avez moins de 18 ans, elle vous est même interdite.
- **Le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur mais à l'intensité des rayons UV.** Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux, avec du vent ou après une baignade. C'est **l'index UV** qui mesure l'intensité des rayons solaires : plus il est élevé (sur une échelle de 1 à 9), plus il est nécessaire de se protéger.