

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 30 (2000)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Soleil : attention danger!  
**Autor:** Prélaz, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826453>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Soleil, attention danger!



Dessin Pécub

Essentiel à la vie, le soleil peut aussi représenter un danger mortel. On ne s'y expose pas impunément. L'augmentation inquiétante des cas de cancers de la peau doit nous mettre en garde, quel que soit notre âge. Certaines précautions sont nécessaires pour un été en toute sérénité.

**L**e soleil, c'est la vie. Ses rayons nous réchauffent le corps, mais aussi l'âme. Une journée ensolillée met de bonne humeur, donne des couleurs à la nature. Nous nous sentons mieux. On sait depuis longtemps que l'astre roi nous est indispensable. Ses rayons ultraviolets favorisent la synthèse de la vitamine D, indispensable à la santé des os. Il serait cependant stupide de prendre cette «mauvaise» excuse pour justifier des expositions prolongées. En effet, en été, quelques minutes de soleil suffisent à assurer nos besoins en vitamine D.

Rappelons que les rayons du soleil sont composés de lumière visible (52%) qui donne à notre environne-

ment lumière et couleurs, de rayons infrarouges (env. 44%) responsables de la sensation de chaleur sur la peau, de rayons ultraviolets (env. 4%). Rien à dire pour les deux premières catégories... la troisième, en revanche, est celle de tous les dangers.

Ce sont en effet les rayons ultraviolets qui représentent une atteinte pour notre peau. Leur longueur d'onde étant plus courte que celle de la lumière visible, ils ont davantage d'énergie et pénètrent dans les couches superficielles de la peau, provoquant des lésions à l'intérieur des cellules. Les plus redoutables sont les UVB, bien qu'ils ne représentent que 0,4% des rayons solaires. Ils provoquent des coups de soleil,

favorisent le bronzage, mais aussi le développement des cancers de la peau. Les UVA (env. 4% des rayons solaires), plus nombreux, sont responsables du vieillissement de la peau, d'allergies, et aussi de cancers, mais dans une moindre mesure.

On sait aujourd'hui à quel point le soleil peut être dangereux. Sachant qu'à l'âge de 20 ans notre peau a déjà absorbé 80% de la dose d'UV qu'elle peut tolérer, on mesure combien il est important de se protéger tout au long de sa vie. Si les cellules de la peau ont une certaine capacité à se régénérer, cette capacité varie d'une personne à l'autre et diminue avec les années et les agressions. Davantage, semble-t-il, que des expositions régulières, ce sont les chocs subis par notre peau, soit de gros coups de soleil, qui entament le plus sévèrement notre capital. La peau n'oublie rien, et l'addition se paie parfois vingt ou trente ans plus tard.

On imagine souvent que s'exposer, c'est s'étendre sur une plage ou dans son jardin, prendre un bain de soleil pour le plaisir de bronzer. Or, les méfaits du soleil, on les subit dans toutes les situations: en se promenant, en faisant du sport, en se baignant, en lézardant sur une terrasse de café, en jardinant... en travaillant, pour toutes les personnes actives qui exercent un métier de plein air. Bien évidemment, plus on est vêtu, moins l'exposition est risquée.

## Gare aux heures chaudes!

La première mesure de prévention contre les coups de soleil – et par

conséquent les risques de développer un cancer de la peau – c'est de ne jamais s'exposer aux heures les plus chaudes, soit entre 11 heures et 15 heures. L'exposition doit être très progressive. Notre résistance naturelle dépend de notre type de peau. Il existe six types de peau, des plus claires, pour lesquelles ce temps d'autoprotection n'excède pas dix minutes, jusqu'aux peaux noires.

Dans tous les cas, il faut savoir que le bronzage n'est jamais bon pour la peau. Il est une défense de la peau contre l'agression des rayons UV. Une défense d'ailleurs partielle: le hâle que vous aurez obtenu au fil de vos expositions au soleil ne vous protège jamais complètement des UV. Ceux-ci continuent d'agresser votre peau, même s'il n'y a pas trace de rougeurs, brûlures, coups de soleil.

## Quelle protection?

Ces mises en garde ne doivent pas vous empêcher de profiter du soleil. Il est nécessaire à notre bien-être, mais à consommer avec modération et prudence. Le soleil est à éviter absolument lorsqu'il est au zénith. A des heures plus douces, il est agréable d'en profiter, mais pas sans protection: lunettes de soleil, chapeau et, de préférence, des vêtements assez couvrants, en tout cas un tee-shirt, et un habit protégeant les cuisses. Les parties de la peau directement exposées au soleil – et bien sûr tout le corps si vous ne résistez pas à l'envie de faire le lézard sur la plage – doivent être enduites d'un produit solaire.

Non seulement le produit doit être appliqué suffisamment tôt – une demi-heure avant de s'exposer, de manière à ce qu'il puisse bien pénétrer dans la peau – et sans lésiner sur la quantité. Mais l'application doit être répétée très régulièrement, en particulier après une baignade, et cela même si votre produit est garanti «waterproof», c'est-à-dire résistant à l'eau.

Le choix du produit est également très important. Il faut notamment tenir compte de son indice de protection. Celui-ci augmente le temps que vous pouvez passer au soleil sans risque de rougeurs. Pour une peau moyenne, pas trop délicate, un indice de protection 15 ou 20 est un bon choix. Il en existe de beaucoup plus

élevés. En fait, ils représentent plutôt un danger supplémentaire: lorsque les gens se croient très bien protégés, ils en profitent pour s'exposer encore plus longtemps. Or, le fait de ne pas avoir de coups de soleil ne signifie en aucun cas que votre peau apprécie le traitement que vous lui faites subir!

Choisissez absolument un produit qui protège tout à la fois contre les UVB (les plus nocifs) et contre les UVA, car ceux-ci sont responsables du vieillissement de la peau. Il faut aussi savoir qu'il existe deux types de crèmes protégeant du soleil: les filtres et les écrans. Les filtres ont une action chimique, ils modifient la composition ou la structure des cellules de la peau pour les rendre moins vulnérables. Les écrans (ou filtres physiques), comme leur nom l'indique, font écran entre la peau et le rayonnement solaire et ont un effet réfléchissant. Un écran total protège efficacement contre les UVA et les UVB, mais pas complètement. La preuve est qu'il en existe avec différents indices de protection. On peut bronzer légèrement avec un

écran total... tout comme on peut d'ailleurs aussi obtenir un léger hâle en restant à l'ombre. Face à l'avalanche de produits mis sur le marché, nous ne pouvons que vous recommander de demander conseil à votre pharmacien.

Si vous emmenez vos petits-enfants à la mer, ou s'ils passent leurs vacances dans votre jardin, sachez qu'ils sont extrêmement sensibles au soleil. Un bébé de moins d'un an ne devrait jamais y être exposé. Ne laissez jamais de jeunes enfants au soleil sans un tee-shirt, un chapeau et des lunettes solaires (leurs yeux sont particulièrement vulnérables). Et appliquez un produit adapté à leur jeune peau.

La prudence et la connaissance des risques que vous fait courir le soleil devraient vous permettre d'entretenir avec lui, cet été, une relation amicale.

**Catherine Prélaz**

La Ligue contre le cancer a édité une brochure remplie d'informations et de bon conseils, intitulée *Protége-moi. Ta peau!* Elle peut être commandée au tél. 0844 85 00 00.

## SURVEILLEZ VOTRE PEAU!

Même si vous êtes convaincu d'avoir été prudent toute votre vie et d'avoir vécu plutôt à l'ombre, aucun de nous n'est immunisé contre le risque de développer un cancer de la peau. La prévention et des contrôles réguliers sont essentiels.

Les chiffres font peur. En Suisse, le mélanome, qui est le plus grave, représente un cas de cancer de la peau sur dix. On en dénombre 1200 par an, mais le nombre double tous les dix ans. Heureusement, s'il est détecté assez tôt, il peut être guéri dans 90% des cas.

Pour le détecter à temps, il est capital de surveiller sa peau. On peut le faire soi-même, ou avec l'aide d'un proche. Il y a quelques facteurs de risque assez précis: une peau claire (type 1 et 2); plus de 50 grains de beauté; la présence d'un grain de beauté de plus de 5 mm de diamètre; de nombreux coups de soleil, en particulier pendant l'enfance; des bains de soleil répétés ou des activités prolongées en plein

soleil; un proche parent atteint de mélanome (risque familial); certaines maladies immunitaires; un antécédent personnel de mélanome (risque de rechute); un séjour prolongé sous les tropiques.

Les grains de beauté ne sont a priori pas dangereux. Mais l'un d'eux peut proliférer et se transformer en tumeur. Un tiers des mélanomes se développent à partir de taches existantes. Pour contrôler ses grains de beauté, il s'agit de suivre la règle dite de l'A-B-C-D: A pour asymétrie (forme irrégulière, non circulaire), B pour bord (flou, dentelé ou frangé), C pour couleur (irrégulière, non homogène), D pour diamètre (supérieur à 5 mm, taille en augmentation). Toute tache suspecte doit être montrée sans tarder à un dermatologue. Il ne s'agira pas fatalement d'un mélanome. Il existe en effet deux autres types de cancers de la peau, pour lesquels une chirurgie locale est le plus souvent efficace.