

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 58

**Artikel:** Préservez votre capital soleil!  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831299>

### **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:** 11.01.2026

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



# Préservez votre capital soleil!

Chaque année, plus de 2000 personnes sont atteintes d'un cancer de la peau en 50 ans. La meilleure prévention: éviter au maximum de s'exposer aux rayons et

**C'**est en mai (jusqu'en octobre), que le soleil commence à devenir le plus dangereux, vient de rappeler la Ligue suisse contre le cancer. C'est à cette période aussi que la population fait largement usage du dépistage gratuit du cancer de la peau, organisé annuellement par la Société suisse de dermatologie et de vénéréologie (SSDV). Cette fois encore, bien des centres de dépistage affichaient complet à la mi-mai. Néanmoins, en Suisse, le mélanome, plus grave des cancers cutanés, reste celui avec la plus forte augmentation: on enregistre quelque 2200 nouveaux cas, et près de 300 décès par an, dont près de 30% parmi les moins de 50 ans.

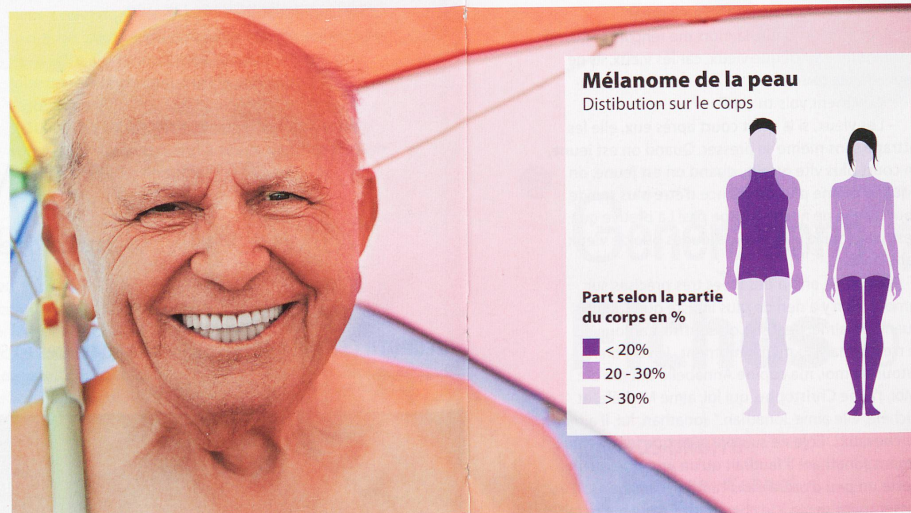
«Le risque de mélanome augmente en effet progressivement avec l'âge», note le Pr Michel Gilliet, chef du Service de dermatologie et vénéréologie au CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois) à Lausanne. Jusqu'à 55 ans, les femmes sont plus touchées et dès 55 ans, les hommes. Ils contrôlent moins leur peau et tardent à consulter.»

Or, en cas de mélanome, plus l'atteinte de la peau sera grande et profonde, moins bon sera le pronostic: le patient peut être guéri si la lésion cutanée a une profondeur de moins de 1 mm. Au-delà, sa chance de survie diminue rapidement: à 4 mm de profondeur, le taux de survie à cinq ans n'est plus que de 50%. Et en cas de métastases, le pronostic de survie moyenne est de huit mois environ. D'où l'importance de consulter à temps!

## Les facteurs de risque

Mais quand faut-il se faire dépister? «Nous conseillons aux personnes ayant un facteur de risque de se faire dépister par un dermatologue», répond le Pr Gilliet. Ces facteurs sont:

- L'exposition excessive au soleil (coups de soleil), surtout à l'enfance: notre «capital soleil» diminue à chaque surexposition, en particulier avec un grave coup de soleil, qui s'inscrit dans notre ADN. Cinq coups de soleil sévères subis durant l'enfance et l'adolescence doublent ainsi le risque de mélanome à l'âge adulte. Les enfants ne doivent donc pas du tout aller au soleil avant un an et demi et en être préservés le plus possible jusqu'à l'âge de 4 ans!
- L'exposition permanente et cumulée au soleil: travail, loisirs en plein air, etc.



- L'utilisation régulière de solariums.
- S'y ajoutent des facteurs de risques individuels:
  - De nombreux grains de beauté (> de 50) et/ou atypiques par leur forme et couleur, qui grandissent, changent d'aspect, ou de nouveaux grains de beauté après 40 ans.
  - Un antécédent personnel de mélanome.
  - Des antécédents familiaux (mère, père).
  - Une peau et des cheveux clairs. A noter que beaucoup sous-évaluent leur besoin en protection, pensant avoir le teint plus foncé qu'il ne l'est.
  - L'immunosuppression (traitements immunosuppresseurs ou personnes séropositives).

Un seul facteur augmente déjà le risque de mélanome. Cumulés, il est décuplé, multiplié ainsi par 10 chez une personne au teint très clair ayant eu plusieurs gros coups de soleil, et par 20 avec un troisième facteur.

La conclusion, évidente, reste indispensable à répéter: évitez le soleil et protégez-vous en le plus possible, et ne tardez pas à consulter en cas de doute ou si vous présentez un facteur de risque!

Ellen Weigand

Suisse, surtout parmi les plus de consulter à temps.

## Le bronzage ne protège pas

Le bronzage reste à la mode à tous âges. Il n'est pourtant synonyme ni de bonne santé, ni de protection antisolaires. Car c'est une réaction de défense de la peau contre une exposition excessive aux UV. Et être bronzé n'offre qu'une protection équivalente à celle d'une crème solaire avec un indice 3.

Voici pour rappel les principaux conseils préventifs\*:

- Eviter le plus possible le soleil et rester à l'ombre entre 11 h et 15 h, surtout de mai à octobre.
- Porter chapeau, lunettes de soleil et vêtements (anti-UV dans l'idéal), même à l'ombre.
- Appliquer de la crème solaire, régulièrement et suffisamment (aussi sur les parties les plus exposées: oreilles, tête, mains).

\* Conseils et brochures de prévention gratuits sur le site de la Ligue suisse contre le cancer:

[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

**epitact®**  
PODOLOGIE



DISPONIBLES  
EN PHARMACIE

## DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS

### COUSSINETS PLANTAIRES



Situé sous l'avant-pied, le capiton plantaire permet de répartir les pressions. Avec l'âge, celui-ci s'use peu à peu entraînant douleurs, échauffements et durillons. Epitact® a créé les Coussinets plantaires à l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire défaillant. Lavables en machine, ils ont une longue durée de vie et se portent dans toutes vos chaussures.

EPITHELIUM 26®  
GEL SILICONE BREVETÉ



SANS E26® AVEC E26®

Coussinets plantaires : 1 paire

S(36-38) Code : 3443732  
L(42-45) Code : 3443755

M(39-41) Code : 3443749

Protections lavables et réutilisables

## DOULEURS PLANTAIRES + "OIGNON"

### COUSSINETS DOUBLE PROTECTION



Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Lavables et réutilisables, ils présentent une durée de vie de plusieurs mois.

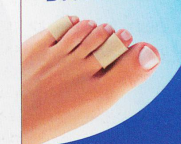
Coussinets Double protection : 1 paire

S(<24 cm\*) Code : 3692257 M(24-27 cm\*) Code : 3692240  
L(>27 cm\*) Code : 3692234

\* Mesure du tour de pied.

## CORS, ŒILS-DE-PERDRIX

### DIGITUBES®



Avec seulement 1 mm d'Epithelium™, le Digitube® protège efficacement l'orteil et soulage la douleur. Portée régulièrement pendant un mois, cette protection lavable et réutilisable favorise la disparition du cor.

Digitubes® : 1 x 10 cm à découper

S(Ø 22mm) Code : 3446653 M(Ø 25mm) Code : 3446682  
L(Ø 33mm) Code : 3446707

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
[www.uhlmann.ch](http://www.uhlmann.ch) - Email : [epitact@uhlmann.ch](mailto:epitact@uhlmann.ch)