

La solaire attitude en Franche-Comté

En 2010 : trois nouveaux projets régionaux

Catherine COURTIEU, François AUBIN, Hervé VAN LANDUYT - Association ASFODER 2010
Les Dermatologues de Franche-Comté
herve.van.landuyt@wanadoo.fr

En collaboration avec la MSA de Franche-Comté

Vieillesse et bronzage passifs : travaux, jardinage, sports, loisirs extérieurs...

Parmi nos onze commandements, nous insistons sur 4 points importants pour une meilleure protection solaire dans le cadre de toutes les activités extérieures. Un nouveau poster sera diffusé (Fig. 1).

Leur point commun ?

Le risque de développer un cancer de la peau au travail et pendant les loisirs.

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et progressent considérablement, y compris dans notre région, à tel point qu'ils risquent de devenir une des premières causes de mortalité par cancer chez les moins de 40 ans dans les prochaines années.

Aujourd'hui, si rien ne change, un enfant né cette année a un risque sur quatre de développer un cancer de la peau à l'âge adulte.

Il n'y a cependant pas de fatalité à cette situation.

Un moyen efficace, sûr et économique existe pour faire échec à ces prévisions : notre comportement au soleil.

L'ASFODER (Association des Dermatologues de Franche-Comté), en partenariat avec des entreprises, publiques et privées, des organismes de santé et le soutien de médias régionaux, souhaite contribuer efficacement à cette sensibilisation.

LES 11 COMMANDEMENTS SOLAIRES

- 1 : Éviter les expositions au soleil de 11 Heures à 16 Heures (l'hiver comme été).
Même en dehors de ces heures, il faut continuer à se protéger efficacement.
- 2 : Il n'existe pas de crèmes solaires "écran total" et leur efficacité est de plus en plus contestée.
Les produits spécifiques pour les enfants, même s'ils sont utiles, ne doivent pas contribuer à augmenter la durée d'exposition au soleil.
- 3 : La meilleure et plus sûre protection est vestimentaire : chapeau, lunettes solaires et vêtements foncés sont particulièrement adaptés.
- 4 : Au travail, comme en activités de loisirs, le fait de bouger ne protège pas et ne réduit pas les risques.
- 5 : Les nuages ne sont pas une protection, ils n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.
- 6 : En haute montagne, comme en moyenne montagne, les rayons UVB et le danger augmentent avec l'altitude.
- 7 : La glace, la neige, le sable et l'eau sont de véritables miroirs, la réverbération provoque des coups de soleil.
- 8 : Ne jamais appliquer de parfums sur la peau et éviter les médicaments photosensibilisants.
- 9 : Ne jamais exposer au soleil un bébé ou un enfant.
- 10 : Consulter un médecin pour toute lésion, bouton, tache ou grain de beauté qui se modifie, grossit, change de couleur.
- 11 : C'est d'abord à nous, que nous soyons parents, grands-parents ou simplement adultes, de montrer l'exemple en suivant ces conseils et en les faisant connaître autour de nous.

La solaire attitude en Franche-Comté

Logo MSA de Franche-Comté et ASFODER

- Lors d'une marche prolongée ou d'une activité extérieure, les dangers sont identiques : bouger ne diminue pas les risques : (travaux extérieurs, jardinage, bricolages extérieurs, sports, marche...).

- Se méfier de la réverbération ou de la réflexion des UV : danger sur la glace, sur la neige, sur le sable, sur l'eau, sur la terre, sur l'herbe (même à l'ombre notre peau vieillit et nous pouvons « attraper » un coup de soleil).

- Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.

- Les UVB augmentent avec l'altitude (plus de danger à 500 m qu'en bord de mer) : en montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.

Protection solaire des jeunes enfants

La seule protection solaire efficace est vestimentaire.

Il n'y a aucune crème solaire écran total. La crème solaire n'est qu'un complément. Seuls un chapeau, des vêtements foncés et des lunettes de soleil adaptées protègent efficacement.

Nous demandons, aux maires, aux responsables des piscines et des clubs de loisirs extérieurs :

- l'arrêt de l'interdiction du port des vêtements spécifiques anti UV dans les zones de loisirs aquatiques extérieures ;

- la mise en place obligatoire de zones ombragées adaptées aux

familles et aux jeunes enfants (+ de 50 % de zone d'ombre) ;

- la mise en place d'une « bâche anti UV » adaptée au-dessus de toutes les zones de baignade extérieures prévues pour les jeunes enfants ;

- la mise en place d'une information de prévention solaire dans toutes les structures de loisirs extérieurs ;

- une sensibilisation du personnel de ces structures pour favoriser une meilleure prévention solaire chez les jeunes enfants...

Une grande campagne publique et médiatique

Chapeau Besançon

La ville de Besançon et ses commerçants sensibilisent le public en réalisant des vitrines de sensibilisation en mai juin 2010.

Une grande campagne médiatique accompagnera ce nouveau travail régional.

Vous pouvez tous nous aider à diffuser notre travail au niveau national. ■