



**ACADÉMIE
DE LYON**

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Juillet 2022

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

Le soleil : risques et prévention de l'exposition

Quelques rappels

Le **soleil** est la principale source de vitamine D, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et la consolidation des os et des dents. Il agit également positivement sur notre moral en stimulant les hormones du bien-être et en apportant un effet bonne mine.

Les dangers du soleil sont les rayons ultraviolets UVA et B émis par des sources naturelles (soleil) ou artificielles (par exemple les lampes de bronzage). Ils sont totalement invisibles pour l'œil humain et ne procurent aucune sensation de chaleur. Ils pénètrent l'épiderme et agissent sur les yeux.

Les pathologies liées au soleil

Les ultraviolets peuvent provoquer des dommages irréversibles, et dans les cas les plus graves, mortels. L'exposition au soleil présente des risques.

Viellissement prématuré de la peau

Allergie au soleil (lucite estivale bénigne)

L'insolation



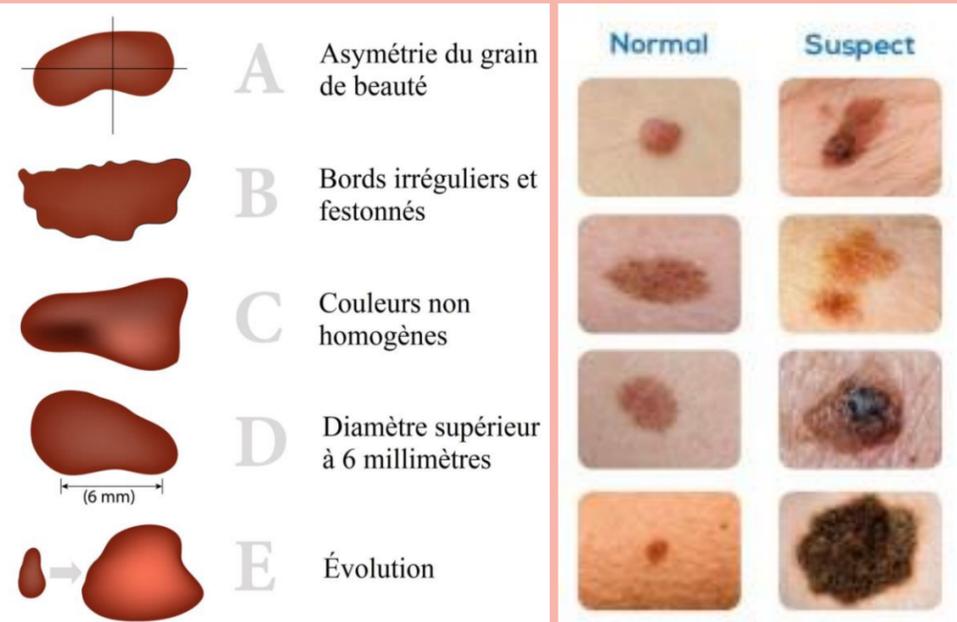
Les coups de soleil

Les cancers de la peau dont le mélanome

Baisse de la vue, cataracte, kératite ...

Le mélanome

- Un mélanome de la peau est une tumeur maligne issues des cellules de la peau appelées mélanocytes.
- Règle ABCDE de surveillance des grains de beauté :



La prévention



RECHERCHEZ L'OMBRE et **ÉVITEZ LE SOLEIL** entre 12h et 16h



PROTÉGEZ-VOUS en portant T-shirt voire T-shirt anti UV (meilleure protection), lunettes (norme CE3 ou 4) et chapeau



APPLIQUEZ de la crème solaire indice 30 minimum, idéalement **50** toutes les 2 heures



PROTÉGEZ encore plus VOS ENFANTS

Les bébés ne doivent jamais être exposés. Les coups de soleil et les expositions répétées jusqu'à la puberté sont une cause majeure de cancers de la peau (mélanome)

NE VOUS EXPOSEZ PAS aux UV des cabines de bronzage. Les UV artificiels augmentent le risque de cancer dès la 1^{ère} séance

FAITES SURVEILLER vos grains de beauté