



ACADÉMIE
DE LYON

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Juillet 2026



Risques liés à l'exposition solaire

Definition

Le soleil influence nos fonctions cognitives et physiologiques. Il contribue au bien être mental et à la bonne santé physique notamment par la production de vitamine D, indispensable à notre organisme.

Toutefois une exposition aux rayons ultraviolets (UV) peut provoquer des dommages cutanés et des cancers :

- Les UVA pénètrent profondément dans la peau et sont responsables de son vieillissement
- Les UVB sont les principaux responsables des coups de soleil (près de 1 000 fois plus puissants que les UVA)
- L'exposition aux UVA et UVB augmente le risque de cancer de la peau.

Plus l'indice UV est élevé, plus il est nécessaire de se protéger du soleil :

Indice UV	de 1 à 2	de 3 à 5	de 6 à 7	de 8 à 10	+ de 10
Risque	Faible	Modéré	Fort	Très fort	Extrême

Lors des périodes plus fraîches, les UV sont d'autant plus à redouter qu'on peut ne pas ressentir la chaleur.

Il est nécessaire de protéger notre capital solaire, même à l'ombre (une part des UV peut se réfléchir sur le sable, l'eau, l'herbe et la neige ...) **ou par temps couvert.**

Pour que le soleil reste un ami

- Protection nécessaire d'avril à octobre (hémisphère nord) et toute l'année en altitude
- Eviter l'exposition solaire entre 12h et 16h ou dès que l'indice UV est > 3 - Privilégier les zones ombragées
- **Porter des vêtements** à manches longues, idéalement UV protecteurs, **un chapeau** à bord large qui protège le visage, les oreilles et la nuque
- **Porter des lunettes de soleil avec marquage CE** de catégorie 3 pour un usage courant et 4 en cas de fort ensoleillement (mer, montagne, neige). Privilégier une monture enveloppante pour bloquer les rayons latéraux
- Sur les zones découvertes, utiliser une crème solaire anti UVA et UVB avec un indice de protection de 50, en couche épaisse. A renouveler toutes les deux heures et/ou après baignade et/ou transpiration
- **La crème solaire ne remplace pas les autres protections et ne doit pas amener à prolonger le temps d'exposition.**
- **Même avec une peau bronzée, il est indispensable de se protéger**

Risques liés à l'exposition solaire :

- Coups de soleil, brûlures
- Cancers cutanés dont le plus grave, le mélanome
- Photosensibilité
- Vieillesse prématurée de la peau (rides, taches cutanées, relâchement cutané)
- Atteintes oculaires (mélanome de la rétine (1^{er} cancer de l'œil), lésion de la cornée, cataracte, dégénérescence maculaire liées à l'âge...)

Facteurs de risques

- Les rayons UV naturels ou artificiels (cabines de bronzage) sont classés cancérigènes avérés depuis 2009
- Antécédents de coups de soleil, notamment chez l'enfant ou l'adolescent → risque de mélanome
- Profession exercée en plein air → favorise les carcinomes
- Le phototype : le risque est augmenté pour les peaux et les yeux clairs
- La sensibilité au soleil (coups de soleil) variable selon les individus, augmente avec les antécédents cutanés tels que les brûlures ou les cicatrices, certains médicaments (bien lire les notices !), parfums et déodorants
- La présence de grains de beauté augmente le risque de mélanome, de même que les antécédents familiaux de mélanome (gène de prédisposition)
- L'immunosuppression
- Certaines maladies génétiques favorisent les cancers cutanés telles que le xeroderma pigmentosum (enfant de la lune) ou l'albinisme oculo-cutané

Surveiller sa peau pour prévenir les cancers

Auto surveiller régulièrement vos grains de beauté :

- Pour les repérer le plus tôt possible il est recommandé de surveiller régulièrement sa peau à l'aide de la **Règle ABCDE** (**A** ; asymétries, **B** ; bords irréguliers, **C** : couleur non homogène, **D** : diamètre supérieur à 6 mm, **E** : évolution dans le temps)
- Consulter rapidement un dermatologue ou son médecin traitant devant toute modification ou apparition de grains de beauté