

QUELLES SONT LES CAUSES DES CANCERS DE LA PEAU ?

Les cancers de la peau est le plus souvent causé par les rayons ultraviolets (UV) du soleil ou des bancs solaires. Voici quelques-uns des facteurs qui peuvent influencer sur le risque de développer un cancer de la peau plus tard dans la vie de votre enfant :

Les bains de soleil et l'exposition au soleil sans protection

le temps passé en plein soleil, aux heures de mid, sans protection par l'ombre, les vêtements ou la crème solaire peut endommager la peau.

L'absence de protection solaire

Une protection solaire adéquate permet de minimiser les dommages causés par les rayons UV, mais 35 % des parents ne donnent que rarement ou jamais à leur enfant des vêtements de protection lorsqu'il est exposé au soleil.

L'utilisation de bancs solaires

Une séance de bronzage avant l'âge de 35 ans peut augmenter le risque de cancer de la peau de près de 60 %.⁴ Pourtant, l'utilisation des bancs solaires est passée de 11 % à 14 % au cours des dix dernières années.⁵

Les coups de soleil

Chaque coup de soleil aggrave les dommages causés à l'ADN de votre peau. Ces dommages peuvent s'accumuler et provoquer un cancer plus tard dans la vie.



CE QU'IL FAUT RETENIR

i Un seul coup de soleil doublerait le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. 

i 25 % de l'exposition au soleil au cours de la vie a lieu avant l'âge de 18 ans. 

i Les enfants sont exposés aux rayons UV chaque fois qu'ils sont à l'extérieur - le soleil ne brille pas seulement sur la plage. 

i Vérifiez l'indice UV de la journée et protégez la peau de votre enfant de manière appropriée : 

Restez à l'ombre – en particulier entre 10h00 et 16h00 

Portez des vêtements de protection – ils doivent couvrir leur peau tout en les maintenant frais. 

Protégez le visage et le cou à l'aide d'un chapeau – ceux qui couvrent les oreilles et ont des rabats en tissu à l'arrière sont les meilleurs. 

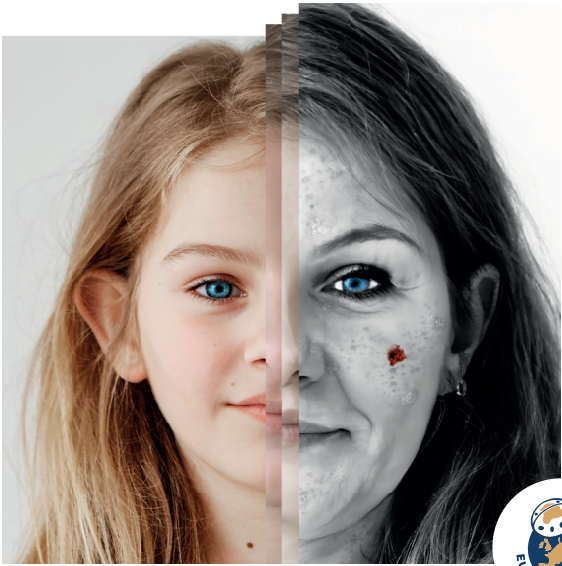
Utilisez régulièrement une crème solaire – choisissez un SPF50*, avec une protection contre les UVA et les UVB, et renouvelez l'application au moins toutes les deux heures. 

i Apprenez-les à se protéger du soleil - créer dès maintenant des habitudes positives qui dureront toute la vie. 

EN SAVOIR PLUS
VISITEZ EUROMELANOMA.EU



PROTÉGEZ L'AVENIR DE VOS ENFANTS EN PROTÉGEANT LEUR PEAU DÈS AUJOURD'HUI



LES CAS DE CANCERS DE LA PEAU DEVRAIENT AUGMENTER DE 40 % AU COURS DES 25 PROCHAINES ANNÉES.

EN SAVOIR PLUS
VISITEZ EUROMELANOMA.EU



LES COUPS DE SOLEIL PEUVENT ÊTRE ÉVITÉS

Un seul coup de soleil dans l'enfance fait plus que doubler le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.

Pourtant, 35 % des parents donnent rarement à leurs enfants des vêtements de protection lorsqu'ils s'exposent au soleil.

Les enfants sont exposés aux rayons UV dès qu'ils sont à l'extérieur - au parc, dans la cour de récréation, dans le jardin, etc.

En protégeant dès maintenant la peau de nos enfants, nous pouvons freiner l'augmentation des cancers de la peau et préserver l'avenir de la jeune génération.

APPRENEZ À PROTÉGER LEUR PEAU POUR QU'ILS PUISSENT PROFITER DU PLEIN AIR EN TOUTE SÉCURITÉ.



PRÉVENIR LE CANCER DE LA PEAU

Connaître son type de peau

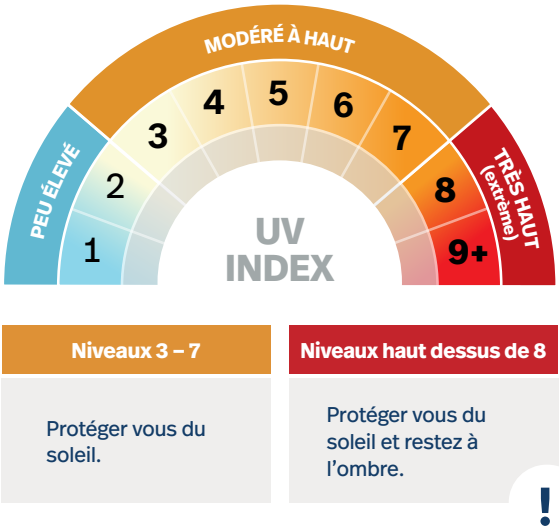
La peau est généralement classée en six types différents, en fonction de la façon dont elle réagit lorsqu'elle est exposée au soleil :

1	■ Peau claire, souvent avec des taches de rousseur ■ Brûle toujours et ne bronze pas	
2	■ Peau claire, un peu plus foncée que le type 1 ■ Bronzage lent et tendance aux coups de soleil	
3	■ Teint légèrement plus foncé ■ Bronzage facile et rapide	
4	■ Peau brun clair ■ Bronzage rapide et peu de tendance aux coups de soleil	
5	■ Peau brun foncé ■ Bronzage très facile et résistante au soleil	
6	■ Peau brun très foncé à noire ■ Ne brûle presque jamais	



Comprendre et vérifier les niveaux des rayons UV

Vous pouvez consulter l'« indice UV » pour connaître les niveaux actuels d'UV dans votre région.



Remarque : les enfants présentant une sensibilité accrue au soleil (en raison d'une maladie, d'un médicament ou d'un traitement immunosuppresseur, par exemple) ou une prédisposition génétique aux cancers de la peau doivent toujours se protéger du soleil, quelle que soit la couleur de leur peau.

L'intensité des rayons UV varie au cours de l'année et d'un pays à l'autre. Certains pays (ceux situés près de l'équateur) subissent des rayons UV intenses toute l'année.

Vous pouvez vérifier les niveaux d'UV là où vous vivez à l'aide d'une application météo ou sur des sites web météorologiques.

Protégez leur peau

La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes, il faut donc veiller à les protéger du soleil.

Restez à l'ombre

Les bébés de moins de 12 mois doivent rester à l'abri de la lumière directe et intense du soleil, en particulier entre 10h00 et 16h00, lorsque le soleil est le plus fort.



Si votre bébé doit rester à l'extérieur ou dans une voiture, utilisez une protection solaire comprenant un chapeau et des vêtements de protection, ainsi qu'un pare-soleil sur les vitres de la voiture ou au-dessus des poussettes. Les enfants plus âgés devraient également rester à l'ombre, en particulier lorsque le soleil est le plus fort.



Choisissez des vêtements de protection

Les bébés et les enfants peuvent facilement surchauffer, il est donc préférable de rester à l'ombre. Si votre enfant est exposé au soleil, habillez-le avec des vêtements légers et amples qui couvrent la peau tout en le gardant au frais.

Les chapeaux qui couvrent le visage, les oreilles et le cou contribuent également à les protéger du soleil. Les chapeaux munis d'un rabat en tissu à l'arrière sont plus efficaces que les simples casquettes. Vous pouvez également acheter des maillots de bain pour enfants avec une protection contre les UV - vérifiez le « UPF » 'facteur de protection contre les ultraviolets'. N'oubliez pas de réappliquer de la crème solaire après la baignade.



Utiliser régulièrement un écran solaire

Les enfants doivent porter un écran solaire SPF50+ « spécial enfants » au minimum lorsqu'ils sont à l'extérieur. Choisissez un écran solaire qui offre une protection contre les UVA et les UVB. Suivez les instructions figurant sur le flacon, mais en général, la crème doit être appliquée 30 minutes avant de sortir et réappliquée au moins toutes les deux heures.

Appliquez la crème solaire sur les parties du corps non protégées par les vêtements, telles que le visage, les oreilles, le cou, les bras, les mains, les jambes et les pieds. Veillez à toujours renouveler l'application après avoir nagé ou vous être mouillé, même si le produit est « résistant à l'eau ».

Vérifier les médicaments

Certains médicaments augmentent la sensibilité aux rayons UV. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si les médicaments de votre enfant augmentent sa sensibilité au soleil et, le cas échéant, prenez des précautions supplémentaires pour protéger sa peau .



Remarque : il est conseillé de donner des suppléments de vitamine D à tous les enfants de moins de cinq ans pour s'assurer qu'ils en métabolisent suffisamment.

Éviter le bronzage et les bancs solaires

57% des adolescents pensent qu'un bronzage est attrayant⁷ mais l'exposition aux rayons UV des bains de soleil et des bancs solaires peut augmenter le risque de cancers de la peau⁶ et provoquer le photovieillissement.² Assurez-vous qu'ils comprennent les dangers du bronzage aux UV pour leur santé et leur apparence. S'ils veulent quand même bronzer, proposez-leur plutôt des produits auto-bronzants. Rappelez-leur d'utiliser une protection solaire – la crème auto-bronzante ne protège pas la peau.



Apprenez-leur à se protéger du soleil

Une étude a montré que plus de la moitié des adolescents n'appliquent pas toujours de crème solaire sur leur visage.

En intégrant très tôt la protection solaire dans leur routine,elles et ils apprendront à prendre soin de leur peau en grandissant.

Remarque : assurez-vous que les personnes qui s'occupent de votre enfant, comme les crèches, les assistantes maternelles ou les écoles, respectent les mêmes règles que vous. Fournissez-leur de la crème solaire et des vêtements de protection et vérifiez qu'ils disposent de zones d'ombre pendant les pauses.