



**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.

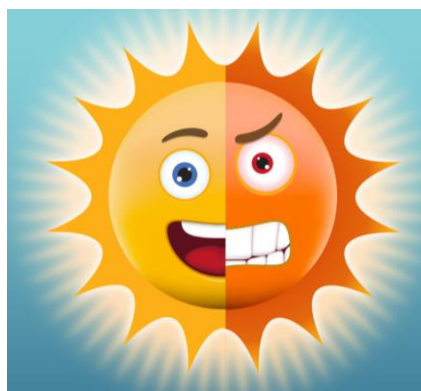
### Les pathologies liées au soleil

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**



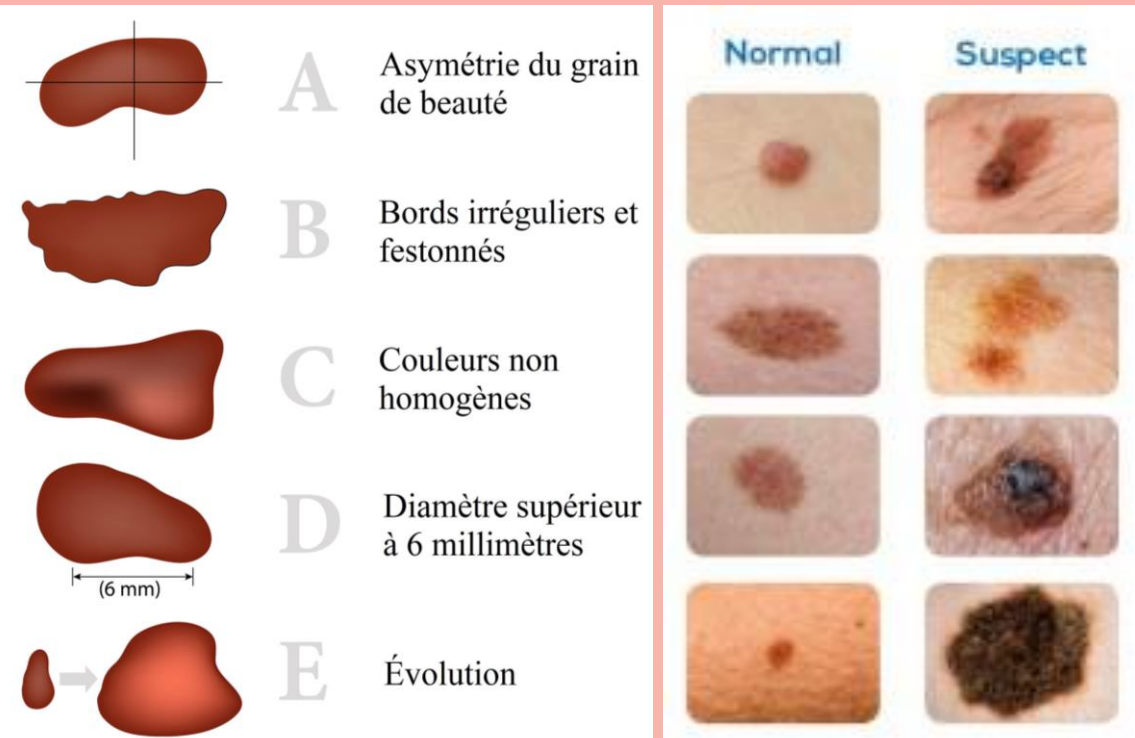
**Les coups de  
soleil**

**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<sup>ère</sup> séance

**FAITES SURVEILLER** vos grains de beauté