

ESPACES OMBRAGÉS

Pourquoi se protéger du soleil ?

En France, chaque année, 80 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués et 1 600 personnes meurent d'un mélanome*.

En 30 ans, le risque de développer un cancer de la peau a été multiplié par 3.

Si le soleil génère de nombreux bienfaits (dope le moral et favorise la production de vitamine D), une partie des rayons qu'il émet sont néfastes pour notre santé. Les rayons ultraviolets (UV) sont dangereux pour les yeux et la peau.

La principale cause de l'augmentation du nombre de cancers de la peau enregistrés au cours des dernières décennies est liée à nos comportements : augmentation du temps des vacances, destinations plus ensoleillées, développement des sports de plein air, esthétique du bronzage. Autant de pratiques favorisant une surexposition aux rayonnements ultraviolets (UV).

Mais le bronzage n'est que le signe de lésions causées par les UV et représente le système de défense de la peau pour éviter des lésions plus importantes. En 2009, le CIRC a classé les rayonnements UV solaires « cancérogènes certains pour l'homme ». Dans un premier temps, les rayons ultraviolets peuvent être à l'origine de coups de soleil et d'ophtalmies. À plus long terme, le rayonnement solaire est responsable de maladies de l'œil (cataractes), du vieillissement prématuré de la peau, et aussi de cancers cutanés.

Il existe un lien entre la progression de l'exposition aux UV (tant du soleil que des cabines de bronzage) et l'augmentation des cancers de la peau.

Des espaces ombragés pour préserver la santé de tous...



Les campagnes d'information et d'éducation sur les dangers du soleil n'ont pas produit, à ce jour, d'effet durable sur le changement des comportements individuels, les gestes de prévention étant insuffisamment appliqués.

S'il est difficile d'agir sur les comportements individuels, il faut prendre des mesures collectives visant à réduire le risque lié aux UV, notamment aux heures les plus ensoleillées, en complément d'actions éducatives. À ce jour, en France, aucune mesure n'a réellement été envisagée, concernant l'aménagement des espaces publics et notamment les lieux accueillant les enfants.

Pourtant, l'exposition aux rayons ultraviolets est un risque sanitaire environnemental évitable ! Réduire l'exposition et se protéger du

rayonnement solaire doit être une priorité pour préserver la santé de tous. La dégradation continue de la couche d'ozone et l'augmentation de l'intensité du rayonnement UV sur terre vont aggraver les effets de ces derniers sur la peau, les yeux et le système immunitaire de l'homme.

L'Australie et l'Amérique du Nord ont mis en place des plans de protection efficaces. Pour exemple, l'Australie exige 80 % d'ombre dans l'aménagement extérieur des groupes scolaires.

À l'instar de l'Australie, la Ligue contre le cancer souhaite la mise en place d'une réglementation, exigeant, pour toutes nouvelles constructions ou rénovations de bâtiments publics, l'aménagement d'espaces ombragés extérieurs.

*Estimation nationale de l'incidence et de la mortalité par cancer en France sur la période 1980-2012- InVS/INCa

La Ligue contre le cancer, consciente que les mesures éducatives seules, n'ont pas d'effet sur la prévalence, souhaite responsabiliser les collectivités locales.

Ainsi, la création de zones ombragées (par extension des bâtiments ou utilisation de la végétation), dans les lieux accueillant des enfants (écoles, crèches, terrains de sport...) **et dans tout lieu fortement fréquenté et exposé au soleil, permettrait de réduire considérablement l'exposition aux UV et de diminuer ainsi les risques.**

L'aménagement de zones ou d'espaces ombragés peut être intégré dans un programme environnemental élargi : installations de structures temporaires et permanentes comme des voiles de protection dans les squares et aires de jeux, ombrage des places minérales, plantation d'arbres...

... Et, en particulier, pour nos enfants

Les enfants sont plus exposés au soleil que les adultes, notamment en raison de leurs nombreuses activités en plein air (parc, promenade, cour de récréation...). On estime ainsi à 50 % la perte du « capital soleil » (la capacité de la peau à se défendre du soleil) pendant l'enfance, et à près de 80 % l'exposition aux UV d'une personne au cours de sa vie avant l'âge de 18 ans.

Les enfants exigent une protection renforcée, car ils risquent davantage de souffrir de lésions dues à une exposition au rayonnement UV que les adultes. La peau d'un enfant est plus fine et plus sensible, et même une courte exposition au soleil aux heures les plus dangereuses peut entraîner des brûlures graves. On estime qu'environ 70 % des mélanomes cutanés sont dus à une exposition excessive au soleil et sont liés aux coups de soleil de l'enfance et aux expositions solaires intermittentes et intenses.



- espaces extérieurs accueillant du public : plages, places, aires de jeux, salles de spectacles en plein air, arènes, stades, piscines...
- parvis, entrées d'immeubles...
- lieux d'enseignement et d'éducation accueillant des populations jeunes : écoles, collèges, lycées, foyers...

Se protéger du soleil est indispensable à la plage ou à la piscine, mais aussi dans toutes les activités de plein air. Les principales mesures de protection consistent à réduire la durée d'exposition au soleil, en particulier pendant les heures où le rayonnement est le plus intense, soit entre 12 heures et 16 heures en France métropolitaine. À l'extérieur, ombre, vêtements protecteurs et écrans solaires peuvent contribuer à réduire l'exposition aux UV nocifs.

Le fait d'encourager les enfants à prendre des précautions simples permet d'éviter à la fois les coups de soleil et les problèmes à long terme, tout en leur permettant de profiter du temps qu'ils passent en plein air.

LA LIGUE CONTRE LE CANCER, PARTENAIRE DES COLLECTIVITÉS LOCALES

La Ligue contre le cancer propose des programmes de prévention et d'éducation pour la santé en milieu scolaire (agrément Éducation nationale). Tout au long de l'année, ses chargés de prévention peuvent organiser des ateliers avec les enseignants et sur les temps périscolaires, afin d'encourager les élèves à faire preuve d'intelligence face au soleil.

La Ligue contre le cancer peut également accompagner la formation des futurs professionnels (BAFA, maîtres-nageurs sauveteurs, animateurs sportifs, etc.) et diffuser une information aux professionnels de la petite enfance des collectivités locales (personnel des écoles, crèches, animateurs sportifs et des centres de loisirs, etc.). Lors de son action nationale « la semaine de la protection solaire », au mois de juin, la Ligue propose également des animations pour sensibiliser le public dans divers lieux.

Intéressé par cette démarche, contactez le Comité de la Ligue contre le cancer de votre département au 0 810 111 101 (prix d'un appel local) ou sur www.ligue-cancer.net

Pour en savoir plus :

Ligue contre le cancer : www.ligue-cancer.net/article/342_soleil-et-cancer

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) : www.preventionsoleil.fr

Institut national du cancer (INCa) : <http://www.e-cancer.fr/prevention/exposition-aux-rayonnements-uv/espace-grand-public>

