

Les Belges ont trop de coups de soleil

On attrape trop de coups de soleil en Belgique. On ne se protège pas assez, même si on connaît les précautions à prendre.



Les Belges ont trop de coups de soleil

On est encore trop souvent victimes de coups de soleil en Belgique, selon une enquête de la Fondation contre le Cancer.^[1]

En vacances, c'est acquis. On prend plus souvent ses précautions. Mais pas sur les plages et les berges belges, ni dans son jardin. Pas moins de 80 % des personnes interrogées ont déjà été brûlées d'une manière ou d'une autre par le soleil (contre 67 % en 2015) et ce, surtout en pratiquant des activités de plein air en Belgique. Les enfants aussi ont eu plus de coups de soleil en 2017 (39 %) qu'en 2011 (26 %).

On néglige aussi trop souvent les risques de cancer cutané lors d'activités professionnelle. Jardiniers, ouvriers... Les personnes qui travaillent en extérieur ne pensent pas assez à se protéger des rayons UV.

> Lire [nos 10 conseils pour se protéger du soleil](#)

Les risques de cancer de la peau

Pourtant, on est de plus en plus conscient du risque de cancer de la peau : 84 % des

personnes interrogées craignent de développer un cancer provoqué par leur exposition aux UV. Mais 40 % estiment que la probabilité d'un cancer de la peau est faible. Les utilisateurs de banc solaire sont, eux, moins conscients des dangers.

> [Quelle est la meilleure crème solaire pour bébé et pour soi ?](#)

Gare au banc solaire

Certains croient toujours, à tort, que le banc solaire est idéal pour préparer sa peau au soleil et être ainsi mieux protégé pendant les vacances. C'est même la principale raison pour laquelle les gens font du banc solaire ! Or, chaque séance de banc solaire augmente le risque de cancer de la peau.^[2]

Non seulement le banc solaire est dangereux pour la santé mais est aussi néfaste à l'environnement. Les solariums (professionnels) sont généralement constitués de 26 à 28 lampes. Et les modèles plus gros comportent même des systèmes de climatisation, de brumisateurs et de hifi, gourmands en énergie.

Comment bien se protéger du soleil

On connaît les recommandations en matière de prévention du cancer. Mais manifestement, on ne les applique pas suffisamment. Alors, on se rappelle quelques conseils pour profiter du soleil en toute sécurité :

1. On évite la surexposition aux heures les plus chaudes, soit entre 11h et 16h.
2. On applique [une bonne crème solaire, SPF 30+, de préférence, labellisée.](#)
3. On se protège avec des lunettes de soleil et des vêtements adaptés.
4. On prend des mesures de protection supplémentaires pour les enfants en bas âge.
5. On s'hydrate en buvant jusqu'à 2 litres d'eau par jour de fortes chaleurs.
6. On délaisse le banc solaire, donc.
7. On applique [nos autres conseils pour se protéger du soleil.](#)

Se protéger du soleil n'empêche pas le bronzage, tant qu'il est modéré et réfléchi. On peut quand même obtenir un beau teint hâlé. Pour protéger sa peau et garder ces jolies couleurs, on en prend soin avant, pendant et après l'exposition avec [quelques cosmétiques simples et écologiques.](#)

[1] C'est le résultat de [l'enquête sur le comportement face aux UV](#) réalisée par la [Fondation contre le Cancer](#) en 2018. Fin 2017, IPSOS a réalisé pour le compte de la Fondation contre le Cancer une enquête auprès de plus de 1000 Belges âgés de 15 à 65 ans. Les participants ont été interrogés sur leurs connaissances, leur attitude et leur comportement face au soleil et au banc solaire.

[2] Les utilisateurs de banc solaire ont 20% de risque en plus de développer un mélanome, le cancer de la peau le plus agressif. Chez les moins de 35 ans, cette augmentation du

risque grimpe même à 59 %, [selon la Fondation contre le Cancer](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/les-belges-ont-trop-de-coups-de-soleil>