



SOLAIRE ATTITUDE en Franche Comté :

#Juinjaune#

« Où que tu sois, du soleil méfie-toi ! »

ASFODER 2025



Majoritairement dus à l'exposition solaire cumulée, **les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents en France et notamment en Franche Comté**. Ils peuvent être très graves et engager le pronostic vital : il est pourtant simple de s'en protéger par une attitude responsable au soleil!

- Optimiser au maximum la protection solaire des enfants, les plus fragiles
- Penser au risque du soleil « passif » lors de nos activités en extérieur : BTP, agriculture, jardinage, sport, loisirs extérieurs, promenade en ville...
- L'exposition solaire aggrave de nombreuses dermatoses : acné, couperose (rosacée), masque de grossesse, taches solaires ("tache de vieillesse"), cicatrices
- Et ne pas oublier que le soleil accélère le vieillissement cutané (rides, tâches)...: le meilleur anti ride = un chapeau large tous les jours, été comme hiver !

*Avec l'association de patients **A Fleur de Peau**
(insta : @afleurdepeau_association),
nos projets pour 2025 :*

- 1- **Sensibiliser au risque solaire par les cours de SVT au collège et lycée** : permettre de mieux comprendre les effets des UV, IR et de la lumière (Poursuite du travail initié en 2016)
- 2- En collaboration avec l'ASEPT et le rectorat, **poursuivre le travail de prévention en école primaire** : la règle des « 3CH » : Chemise, Chapeau, Chaussures pour que les enfants comprennent l'importance dès le plus jeune âge de sortir couvert au soleil.
- 3- **Former TOUS les professionnels de santé** au dépistage précoce des cancers de la peau et à la diffusion d'un message de photo protection plus stricte.
- 4- **Augmenter la diffusion de notre travail** (Tâche, boutons, croûtes #ABCDE#) sur **l'autosurveillance de sa peau** : « Franc-Comtois, protège-toi et surveille-toi ! voir WEBCONF film
- 5- **Campagne colorée de sensibilisation au risque solaire JUIN JAUNE**, made in Franche Comté depuis 2023 : poursuivre l'information sur le risque solaire à travers les manifestations de juin, avec différents partenaires (ASEPT/ MSA/FEMASCO, CHU de Besançon, CPAM du Doubs, Grand Besançon, etc...) et promouvoir ce mouvement à l'échelon national pour faire bouger les comportements.
- 6- **Pour une législation nationale sur la protection solaire des enfants et adolescents**, de la maison à l'école sans oublier les loisirs : lettre adressée au Sénat
- 7- Poursuivre le **développement de nos sites d'information** : Asfoder.net, Juinjaune.fr

Responsables :

Dr Hervé VAN LANDUYT - Pr François AUBIN - Dr Eve PUZENAT - Dr Caroline BIVER DALLE



Les 11 commandements solaires de l'ASFODER

1. **Éviter les expositions solaires directes ou passives** (lors d'activités ou de travail en extérieur) **entre 11h et 16h**, été comme hiver, tout en poursuivant la photo protection en dehors de ce créneau à haut risque.
2. **Privilégier la protection solaire VESTIMENTAIRE** : chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées. -> **En 2025: le meilleur antirides : un chapeau tous les jours toute l'année**
3. **Se méfier des crèmes solaires anti UVA/UVB** : **Il n'existe pas d'écran total** et leur efficacité est discutée (indices non fiables, quantité et renouvellement insuffisant). Elles ne peuvent remplacer la protection vestimentaire. Préférer les indices SPF élevés (50), en quantité suffisante, fréquemment renouvelés (après chaque bain, toutes les 2 h en montagnes ou si transpiration). Préférer les crèmes minérales pour les enfants, sans nanoparticules. Utiles en appoint sur les zones non couvrables par un vêtement, elles ne doivent pas permettre d'augmenter la durée d'exposition, en s'estimant faussement protégé. Elles doivent être utilisées été comme hiver.
4. **Ne JAMAIS exposer au soleil un bébé ou enfant de moins de 6 ans** : ils doivent rester dans une zone d'ombre fiable +++ avec des vêtements adaptés (attention à la réverbération)
5. **Bouger ne diminue pas le risque solaire**, qui n'est pas proportionnel à la température ressentie (rayonnement infrarouge) : ce n'est pas parce qu'il fait plus « frais » par le mouvement que le risque solaire diminue. Prudence lors des loisirs ou travaux en extérieurs au même titre que sur sa chaise longue : les dangers sont les mêmes qu'à la plage ! (BRONZAGE PASSIF même danger que bronzage volontaire)
6. **Se méfier de la réverbération / réflexion des UV** : risque solaire sur la glace > sur le neige > sur le sable > sur l'eau > sur la terre > sur l'herbe : même à l'ombre notre peau « vieillit » et les coups de soleil sont possibles.
7. Être conscient que **les nuages peu denses laissent passer les UV A et B**, comme **les vitres pour les UVA**
8. **Se méfier du risque solaire en Altitude** : plus de danger à 500m qu'en bord de mer, et même s'il fait froid en montagne, le danger augmente en grimant !
9. **Se méfier des médicaments ou cosmétiques PHOTOSENSIBILISANTS** (par voie orale ou locale) = qui peuvent déclencher des réactions au soleil. **Ne pas appliquer de parfum** sur la peau, ni sur les cheveux, été comme hiver, car ils contiennent de l'alcool et / ou des dérivés d'huiles essentielles photo sensibilisantes.
10. Devenir un **expert de l'auto surveillance de sa peau** : Bouton, croûte, tâche, grain de beauté qui bouge : devant toute lésion qui ne guérit pas, **je consulte mon médecin ! Voir WEBCONF**
11. **Parents, grands-parents** : à vous de montrer l'exemple à vos plus jeunes !

Plus d'information sur : **Internet** : Juinjaune.fr ou ASFODER : <https://www.asfoder.net/>

Facebook/Instagram : @Juinjaunefr



Les dermatologues de Franche Comté ASFODER