



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Boulogne-Billancourt, le 22 mai 2025

L'Institut national du cancer alerte sur les dangers de l'exposition aux rayons UV et rappelle les gestes de protection efficaces



Se promener, jardiner, faire du sport en plein air, se baigner... Le soleil est le compagnon privilégié du programme des beaux jours et des vacances. Pourtant, sans protection contre les rayons ultraviolets (UV), ces activités ne sont pas sans risque. Avec plus de 100 000 nouveaux cas chaque année¹, les cancers de la peau sont les plus fréquents en France et 80 % d'entre eux sont liés à des expositions excessives au soleil².

La forme la plus agressive de ce cancer, le mélanome, a vu son incidence multipliée par 5 entre 1990 et 2023³.

La prévention de l'exposition aux rayons UV dès l'enfance et les gestes de protection associés représentent un véritable enjeu de santé publique. Ils permettent de réduire le risque de développer la maladie à l'âge adulte. D'autant plus que nous savons aujourd'hui que les coups de soleil de l'enfance font les cancers de la peau de l'adulte.

À la faveur des jours ensoleillés du printemps et des vacances d'été qui s'annoncent, l'Institut national du cancer revient sur les idées reçues et rappelle les conseils de prévention efficaces pour réduire les risques de cancers de la peau.

« Le soleil exerce sur nous, petits et grands, un attrait irrésistible, souvent perçu, à tort, comme inoffensif ; le bronzage peut même être considéré comme un symbole de bonne santé. Pourtant, les rayons UV sont délétères et favorisent les cancers de la peau. Face à l'augmentation constante des cancers de la peau, nous appelons à une prise de conscience de tous et à l'adoption de comportements protecteurs extrêmement simples à mettre en œuvre. »

Pr Norbert Ifrah, président de l'Institut national du cancer

Non, même à un indice élevé, la crème solaire ne suffit pas pour se protéger du soleil

L'exposition aux rayonnements ultraviolets est le principal facteur de risque des cancers de la peau : plus de 80 % de ces cancers sont liés à une exposition excessive au soleil, principalement des expositions régulières et intenses pendant l'enfance.

¹ <https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/rayonnements-ultraviolets-et-risques-de-cancer>

² Centre International de Recherche contre le Cancer 2018.

³ Les mélanomes représentent 17 922 nouveaux cas par an en 2023. Panorama des cancers en France, édition 2024, Institut national du cancer

Or les enfants sont plus particulièrement sensibles aux effets des rayons UV, et ce jusqu'à leur puberté. Leur peau est plus fine que celle des adultes et leur système pigmentaire encore immature, ce qui la rend plus vulnérable aux effets cancérogènes des rayons UV. C'est pourquoi **il est même recommandé de ne pas du tout y exposer les enfants de moins de trois ans.**

Malgré la dangerosité de ces rayonnements, **de nombreuses idées reçues persistent**, notamment l'utilisation de la crème solaire, perçue comme un geste de protection suffisamment efficace. Plus d'un parent sur deux considère même qu'une application régulière est suffisante⁴. En réalité, elle ne doit être utilisée qu'en complément des gestes recommandés et non appliquée seule. Car même à un indice très élevé (50), elle ne filtre pas à 100 % les UV.

Les gestes recommandés et à adopter pour se protéger efficacement des rayons UV :

	La recherche de l'ombre (préau, intérieur, arbre...): c'est le meilleur moyen de se protéger. Attention, à la plage, le parasol est utile, mais ne protège pas intégralement des rayons du soleil.
	La non-exposition aux heures les plus chaudes : entre 12h et 16h en métropole et entre 10h et 14h en outre-mer.
	En cas d'exposition, le port de vêtements couvrants , longs et amples (si possible anti-UV), d'un chapeau à bords larges, d'une paire de lunettes de soleil avec filtre anti-UV (norme CE, catégorie 3 ou 4) et de montures enveloppantes.
	En complément de ces mesures, l'application d'une crème solaire indice 50 anti-UVB et anti-UVA sur les parties découvertes du corps(visage, mains, avant-bras) toutes les 2h et après la baignade ou le sport (transpiration). L'utilisation d'une crème solaire ne doit pas conduire à augmenter la durée d'exposition au soleil.

Et plus l'indice UV est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, et ce même par temps couvert. Car le rayonnement UVA, contrairement au rayonnement UVB, n'est pas arrêté par un temps nuageux ni par les vitres. Il pénètre jusque dans les couches profondes de la peau et les risques de coups de soleil sont alors importants.

Non, le bronzage n'est pas signe de bonne santé

78 % des Français pensent que le soleil est bon pour la santé⁵, conviction majoritairement portée par des considérations esthétiques. **Pourtant, il n'existe pas de bronzage « sain ».** Ce dernier constitue une **agression pour la peau**, signe d'une réaction qui s'enclenche contre les dommages provoqués par les UV, naturels ou artificiels. **Une peau bronzée indique donc que l'ADN a subi des dommages.** En plus d'augmenter le risque de cancer cutané, le bronzage favorise un vieillissement accéléré de la peau.

Oui, le soleil est nécessaire pour synthétiser la vitamine D, mais quelques minutes d'exposition suffisent

Bien sûr, le soleil n'est pas totalement à proscrire. Mais **l'exposition doit être faite dans des proportions raisonnées** pour synthétiser la vitamine D. Une vitamine qui joue un rôle essentiel dans la qualité du tissu osseux et musculaire ainsi que dans le renforcement de notre système immunitaire.

⁴ 58 % des parents pensent que l'application régulière d'une crème solaire à indice élevé suffit pour se protéger du soleil. Étude menée par BVA pour l'Institut national du cancer réalisée sur Internet entre le 13 et le 18 mai 2022 auprès d'un échantillon représentatif de la population de 18 ans et plus et d'un échantillon de parents d'enfants de moins de 12 ans.

⁵ Étude menée par BVA pour l'Institut national du cancer réalisée sur Internet entre le 13 et le 18 mai 2022 auprès d'un échantillon représentatif de la population de 18 ans et plus et d'un échantillon de parents d'enfants de moins de 12 ans.

Ainsi, aux beaux jours, en complément d'une alimentation diversifiée, de courtes expositions sont nécessaires pour que le corps produise la vitamine D requise.

D'avril à septembre, il est alors possible d'exposer quotidiennement mains, avant-bras et visage de 5 à 10 minutes pour les peaux claires et de 15 à 30 minutes pour les peaux foncées ou noires.

Non, les autobronzants et les compléments alimentaires ne protègent pas du soleil

S'ils donnent un teint hâlé, les autobronzants et les compléments alimentaires n'apportent aucune protection contre le soleil car ce sont souvent de simples colorants (carotène). De plus, certains compléments alimentaires à base de bêta-carotène, consommés à forte dose⁶, représentent un surrisque de cancers du poumon pour les fumeurs et ex-fumeurs (et les personnes exposées à l'amiante).

Le saviez-vous ?

Les rayons UV artificiels sont aussi très dangereux pour la peau. Contrairement aux idées reçues, le bronzage artificiel ne prépare pas la peau au bronzage. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée. Elles sont responsables de 380 cas de mélanomes chaque année en France⁷.

Pour en savoir plus :

- [Le dépliant d'information sur la prévention et la détection des cancers de la peau](#)

À propos de l'Institut national du cancer

Agence d'expertise sanitaire et scientifique publique, l'Institut national du cancer a été créé par la loi de santé publique du 9 août 2004. Il conduit l'élan national pour réduire le nombre de cancers et leur impact dans notre pays. Pour cela, l'Institut fédère et coordonne les acteurs de la lutte contre les cancers dans les domaines de la prévention, des dépistages, des soins, de la recherche et de l'innovation. Porteur d'une vision intégrée des dimensions sanitaire, médicale, scientifique, sociale et économique liées aux pathologies cancéreuses, il met son action au service de l'ensemble des concitoyens : patients, proches, aidants, usagers du système de santé, population générale, professionnels de santé, chercheurs et décideurs. L'Institut assure la mise en œuvre de la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030.

<https://www.cancer.fr/> ; X

Contacts médias :

Responsable des relations media - Lydia Dauzet

01 41 10 14 44

Chargée de relations presse - Juliette Urvoy

01 41 10 14 41

Agence PRPA

Marjorie Castoriadis

06 11 21 44 89

marjorie.castoriadis@prpa.fr

06 20 72 11 25 – presseinca@institutcancer.fr

⁶ Une forte dose signifie plus de 20 mg/jour, alors que la recommandation journalière est de 2,69 mg pour les adultes de 18 à 79 ans et grâce à l'alimentation.

⁷ Fiches repères « Rayonnements ultraviolets et risques de cancer », Institut national du cancer, octobre 2021.