

## Protection solaire 2026

### J'aime le soleil et je me protège !

**Le soleil nous met de bonne humeur. Il nous donne de l'énergie et contribue à notre bien-être. Le beau temps nous incite aux joies des activités de plein air. Mais gare aux UV : un fort rayonnement augmente le risque de cancer de la peau. Alors, profitons des beaux moments de l'été, mais protégeons-nous intelligemment !**

Les communes neuchâteloises, le canton de Neuchâtel, la Ligue neuchâteloise contre le cancer et Objectif NE se mobilisent pour rappeler à la population les bonnes attitudes à adopter lors d'une exposition au soleil. Avec les beaux jours, quoi de plus plaisant que de se rendre à la plage, siroter une limonade ou boire un café sur une terrasse, jardiner ou encore profiter d'une randonnée en montagne. Mais on l'oublie souvent, le rayonnement solaire est nocif. Il est d'autant plus important de protéger efficacement les enfants dont la peau est plus fragile. Nous avons un « capital soleil » limité. Il est donc essentiel de modérer le temps d'exposition aux rayons du soleil en prenant des mesures dès le degré d'intensité 3 de l'indice UV.

Le nombre des cancers de la peau a doublé en 30 ans, selon la Société Suisse de Dermatologie et de Vénérologie. Chaque année, environ 25'000 cas sont diagnostiqués, dont 3'500 cas de mélanome, le cancer de la peau le plus dangereux, susceptible de se propager facilement dans le corps. Ce cancer est de plus en plus fréquent chez les jeunes gens et la Suisse est l'un des trois pays les plus touchés dans le monde.

Comment avoir la « soleil attitude » ?

1. Rester si possible à l'ombre entre 11 h et 15 h.
2. Porter des vêtements couvrants, un chapeau et des lunettes de soleil.
3. Utiliser un produit solaire avec un indice de protection 30 au minimum et ne pas lésiner sur la quantité !

Plus d'informations sur : [www.liguecancer.ch/protectionsolaire](http://www.liguecancer.ch/protectionsolaire)

