

Soleil et cancers de la peau : La Fondation ARC démêle le vrai du faux

Alors que les épisodes de canicule se multiplient en France, la Fondation ARC pour la recherche sur le cancer alerte sur la persistance d'idées reçues autour de l'exposition solaire. Coups de soleil, bronzage, temps d'exposition, UV par temps nuageux, ... : ces sujets peuvent jouer un rôle majeur dans le développement de cancers de la peau. Face à leur forte progression en France, la Fondation ARC revient sur quatre questions essentielles pour rappeler les bons réflexes de prévention et aider chacun à profiter du soleil en toute sécurité.

Chaque année, plus de **100 000 nouveaux cas** de cancers de la peau sont diagnostiqués en France¹. Le vieillissement de la population, la modification des habitudes de loisirs et la mode des peaux hâlées ont fortement contribué à cette progression : **le nombre de cas a plus que triplé entre 1980 et 2012.**

Pr. Stéphane Dalle, professeur de dermatologie aux Hospices Civils de Lyon, dont les travaux de recherche sont soutenus par La Fondation ARC, répond aux questions les plus fréquentes :

<i>Est-ce que les coups de soleil augmentent les risques de cancer ?</i>	<i>À partir de combien de temps s'exposer au soleil devient-il dangereux pour la santé ?</i>
VRAI ! Un coup de soleil n'est pas une simple rougeur passagère : c'est une brûlure de la peau provoquée par les UV, qui traduit une atteinte des cellules cutanées. À répétition, ces agressions peuvent entraîner des mutations de l'ADN et augmenter le risque de cancers de la peau, notamment de mélanome. Les coups de soleil survenus pendant l'enfance et l'adolescence sont particulièrement préoccupants, car ils pèsent sur le risque de cancers cutanés à l'âge adulte. En France, parmi les 100 000 cancers de la peau diagnostiqués chaque année, environ 80 % sont liés à des expositions excessives au soleil.	Il n'existe pas de durée universelle, car le risque dépend du phototype, de l'âge, de l'heure, de la saison, de l'altitude, de la réverbération et surtout de l'indice UV. Une peau claire peut commencer à rougir très rapidement lors d'un fort indice UV, parfois en moins de 15 à 20 minutes. Le danger augmente fortement lorsque l'exposition est prolongée, répétée, ou lorsqu'elle a lieu aux heures où les UV sont les plus intenses, généralement entre la fin de matinée et le milieu d'après-midi. Les bons réflexes à garder à l'esprit : éviter l'exposition directe aux heures les plus fortes, rechercher l'ombre, porter des vêtements couvrants, un chapeau, des lunettes, et appliquer une protection solaire adaptée.
<i>Peut-on bronzer sans prendre de risque pour sa santé ?</i>	<i>Les UV sont-ils dangereux même lorsque le temps est nuageux ?</i>

¹ [« Mai violet » mois de mobilisation contre les cancers de la peau](#)

FAUX ! on ne peut pas dire qu'il existe un bronzage "sans risque". Le bronzage est un mécanisme d'adaptation de la peau face aux UV : cela signifie que la peau essaie de se protéger. Il est possible de limiter les risques en évitant les coups de soleil, en s'exposant progressivement, en évitant les heures les plus chaudes et en se protégeant correctement, mais le risque zéro n'existe pas. Les cabines UV sont également à éviter : elles exposent volontairement la peau à des rayonnements cancérogènes. Enfin les phototypes clairs (Roux/Blonds) ne bronzeront que très peu et brûleront très souvent s'ils s'exposent.

VRAI ! Les nuages ne bloquent pas totalement les UV. On peut donc attraper un coup de soleil même par temps couvert, surtout si l'indice UV est élevé. C'est une erreur fréquente de se protéger uniquement quand il fait très chaud ou très beau : les UV sont invisibles, ne chauffent pas toujours la peau, et peuvent aussi être renforcés par la réverbération sur l'eau, le sable, la neige ou certaines surfaces claires. Il faut donc se protéger dès que l'indice UV est significatif, même si le ciel est voilé.

Le selfie utile : un réflexe simple pour votre santé !

Et si votre smartphone devenait un allié pour détecter les premiers signes d'un cancer de la peau ?

1. Prenez régulièrement en photo vos grains de beauté ou autres irrégularités, même sur les zones peu exposées (ongles, plantes des pieds, cuir chevelu...).
2. Comparez-les dans le temps pour repérer toute évolution : changement de forme, de couleur, de taille, de relief...

Un simple cliché peut permettre de repérer une lésion suspecte et de consulter un professionnel au moindre doute.



A PROPOS DE LA FONDATION ARC

Reconnue d'utilité publique, la Fondation ARC est 100 % dédiée à la recherche sur le cancer et est financée grâce à la générosité de ses donateurs et testateurs. Elle a ainsi alloué en 2025 plus de 33 millions d'euros à 403 projets de recherche porteurs d'espoir pour les malades. Pour la Fondation ARC, tout part d'une conviction : la recherche vaincra le cancer. C'est grâce aux découvertes des chercheuses et des chercheurs que nous finirons par remporter la victoire : parvenir à guérir un jour le cancer, tous les cancers.

Contacts presse – Agence The Desk

Laurence de la Touche : laurence@agencethedesk.com

06 09 11 11 32

Léonie Kuschnick : leonie@agencethedesk.com

06 40 55 60 28

 facebook.com/ARCCancer
 [@FondationARC](https://www.instagram.com/FondationARC)
 www.fondation-arc.org