

PROMOUVOIR DES BONNES PRATIQUES SOLAIRES : ENJEUX ET PISTES D' ACTIONS

Les Matinales du Drapps

19/06/2025

Cécile DURAND

Epidémiologiste, Santé publique France Occitanie



PLAN

Les effets sur la santé

Les recommandations

La représentation sociale du bronzage

Les comportements des français

Les actions de prévention solaire au niveau international, national, local

Un exemple de recherche interventionnelle : Prisme

Perspectives d'actions

EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ DE L'EXPOSITION AUX UV

EFFETS À COURT OU MOYEN TERME

- Brûlures ou coups de soleil
- Atteintes aux yeux
- Allergies cutanées

→ Le Bronzage est une réaction de défense face à une agression des UV



EFFETS À LONG TERME

- Cataractes ↗
- Photovieillissement (rides, taches, relâchement cutané)
- Cancers de la peau
 - ✓ Carcinomes (90%) ↗
 - ✓ Mélanome (10%) ↗



LES RECOMMANDATIONS DE PROTECTION SOLAIRE



Recherchons toujours l'ombre (arbres, voiles d'ombrages...). Attention le sable et l'eau réfléchissent les rayons UV, ce qui nécessite d'être vigilant même sous un parasol.



Évitons l'exposition entre 12 heures et 16 heures : adaptons nos activités en fonction des moments de la journée. Privilégions par exemple la sieste, la lecture à l'ombre ou les activités en intérieur entre 12 heures et 16 heures.



Portons des vêtements couvrants, un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil. Pensons au t-shirt anti-UV pour nos activités aquatiques.

Ces moyens de protection vestimentaires et l'ombre sont prioritaires.



En complément, sur les parties du corps découvertes, appliquons une crème solaire FPS 30 minimum, voire 50 ou 50+, avec protection renforcée contre les UVA, toutes les 2 heures au minimum, et plus souvent en cas de baignade ou de transpiration. Ayons conscience que la **crème solaire seule ne suffit pas** pour une protection efficace.



Protégeons-nous même quand il y a des nuages, notamment pour les activités aquatiques pour lesquelles la réverbération amplifie l'exposition.

ENFANTS : Vigilance maximum

Limitons au maximum leur exposition.



N'exposons pas au soleil les bébés de moins d'un an.

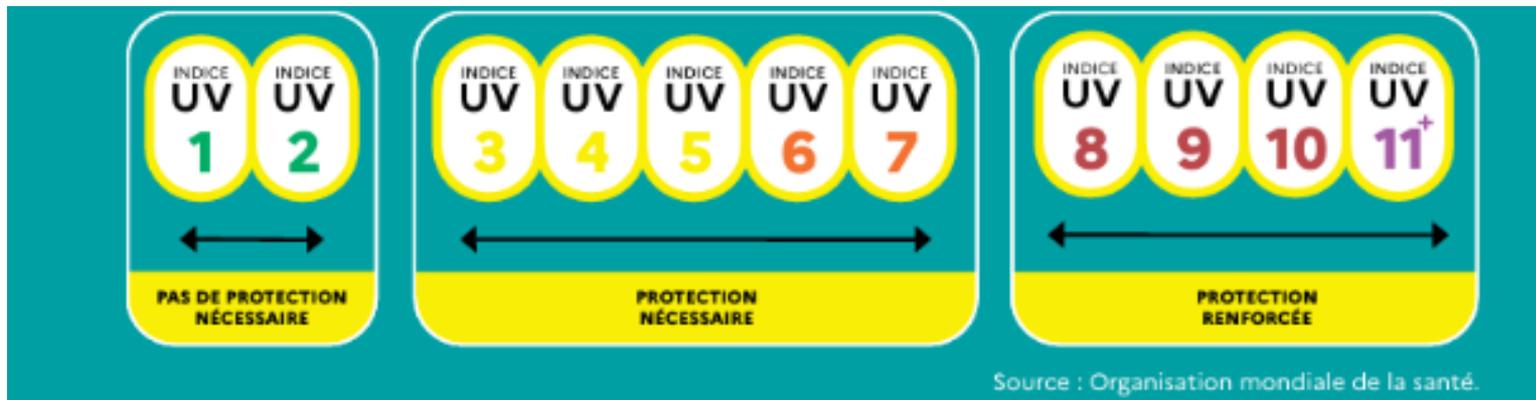
Protégeons-les et apprenons-leur à se protéger en adoptant les bons réflexes

LES RECOMMANDATIONS DE PROTECTION SOLAIRE

Informons nous sur l'indice UV

www.meteofrance.com

Indice UV = mesure l'intensité du rayonnement du soleil



En Europe, l'indice UV atteint généralement 7 ou 8 en été, il peut dépasser 10 en haute montagne ou sous les tropiques

Attention ! la réverbération due aux surfaces claires (sable, eau, neige) augmente l'intensité du rayonnement.

LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU BRONZAGE

JUSQU'À LA FIN DU 19ÈME SIÈCLE

- Bronzage = prolétariat, Peau blanche = noble

AU DÉBUT DU 20ÈME SIÈCLE

- Transfert des champs aux usines
- Bronzage de moins en moins associé à pauvreté

1930-1950

- Premiers congés payés, vacances
- Bronzage = succès, loisirs, aisance financière

1980-1990

- Développement cabines UV
- Nombreuses représentation dans les médias

AUJOURD'HUI

- Dangers bien connus
- Bronzage = bonne santé, bien-être et beauté



LES COMPORTEMENTS DES FRANÇAIS

Baromètre cancer 2005, 2010, 2015

Comportements

- Protection non systématique
- Inférieure chez les hommes (sauf t-shirt et chapeau), les 15-24 ans, les moins diplômés, les phototypes plus foncés, résidant nord
- Meilleure protection des parents pour leurs enfants

Connaissances et fausses croyances

- Connaissance en augmentation
- 58% connaissent la tranche d'heure à risque 12-16h
- Fausses croyances fréquentes et persistantes





LES ACTIONS EN PRÉVENTION SOLAIRE

LE PROGRAMME EUROPÉEN INTERSUN (OMS)

Objectifs

- Informer sur les effets des UV
- Encourager les pays à réduire les risques
- Fournir des conseils pratiques

Actions clés

- Surveillance et prédit les risques
- Promeut l'Indice UV
- Insiste sur la protection solaire des enfants

LES ACTIONS À L'INTERNATIONAL



L'EXEMPLE DU PROGRAMME AUSTRALIEN SunSmart

Objectifs

- Réduire l'incidence du cancer de la peau
- Éduquer le public aux comportements de protection
- Mettre en place des politiques dans les écoles et lieux de travail

Actions clés

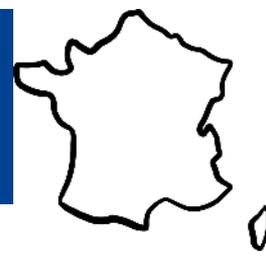
- Campagne "Slip! Slop! Slap!", puis "Seek! Slide!"
- Application SunSmart Global UV
- Programme dans les écoles et services de garde



Impact estimé

- Sanitaire : 300 000 cancers de la peau évités, 1000 vies sauvées, diminution de l'incidence chez les jeunes
- Économique : pour 1 \$ dépensé → 8,7 \$ gagné dans les 20 prochaines années

LES ACTIONS EN FRANCE



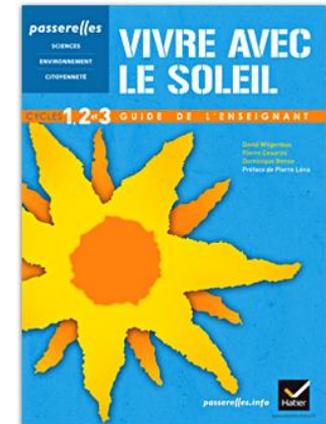
CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

- Chaque printemps par l'InCa
- Information sur les risques et conseils de prévention



PROGRAMME FRANÇAIS « VIVRE AVEC LE SOLEIL »

- Programme probant piloté par Sécurité solaire
- A destination des écoles maternelles et primaires
- Approche expérientielle



DIFFÉRENTS PROJETS LOCAUX

- Projets d'urbanisme et de végétalisation (cours oasis...)
- Actions ciblées d'éducation à la santé sur le littoral ou en milieu scolaire



L'ETUDE PRISME

Prévention et impact de l'Exposition solaire des touristes sur le littoral Méditerranéen d'Occitanie

En partenariat avec :



L'EXPOSITION TOURISTIQUE ESTIVALE SUR LE LITTORAL D'OCCITANIE



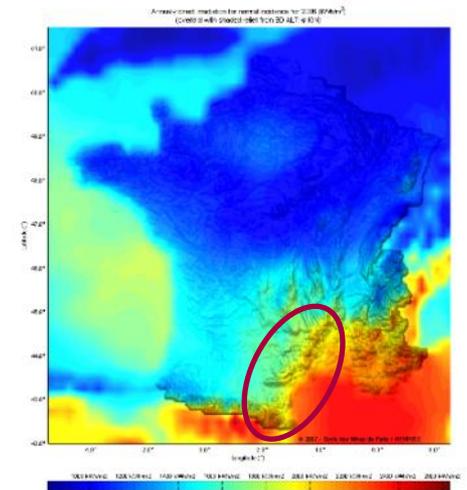
L'EXPOSITION ESTIVALE

- Comportements d'exposition intentionnelle (*sunbathing*)
- Utilisation de la crème solaire au détriment des autres moyens de protections
- Coups de soleil très fréquents



LITTORAL D'OCCITANIE : TOURISTIQUE ET EXPOSÉ AUX UV

- 200 km de littoral méditerranéen
- Fort rayonnement UV
- 8 millions touristes /an



→ Nécessité d'actions de prévention chez les touristes

OBJECTIFS

- Objectif 1. Identifier les **déterminants de la protection et de l'exposition solaire, notamment sociaux**, en période estivale des touristes français sur le littoral méditerranéen d'Occitanie en 2019

 - Objectif 2. Évaluer et comparer l'**efficacité** de deux interventions :
 - une **intervention basée sur l'apparence physique** (messages sur le photovieillissement)
 - et une **intervention sanitaire** (messages sur les risques pour la santé)
- sur les comportements de prévention solaire des touristes**

PROTOCOLE

- 8 CAMPINGS DU LITTORAL
- TOURISTES FRANÇAIS DE 12-55 ANS
- 3 TEMPS DE RECUEIL



- 3 GROUPES D'INTERVENTIONS
 - Groupe contrôle
 - Intervention sanitaire
 - Intervention sur l'apparence physique



Durand C et al. Effect of an Appearance-Based vs. a Health-Based Sun-Protective Intervention on French Summer Tourists' Behaviors in a Cluster Randomized Crossover Trial: The PRISME Protocol. *Front Public Health*. 2020;8(654).

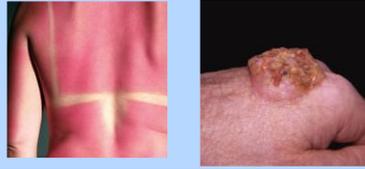
CONTENU DES INTERVENTIONS



Intervention 1 – messages sanitaires

Atelier 1. Informer et sensibiliser sur les conséquences

Coups de soleil
Problèmes oculaires
Cancers de la peau



Intervention 2 – messages apparence

Photovieillissement :
Rides, ridules, taches, relâchement cutané



Atelier 2. Prendre conscience de sa propre sensibilité au soleil

Phototype

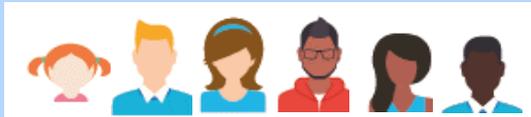


Photo UV

Photos PL Ferrer



Atelier 5. Discuter sur la norme sociale du bronzage



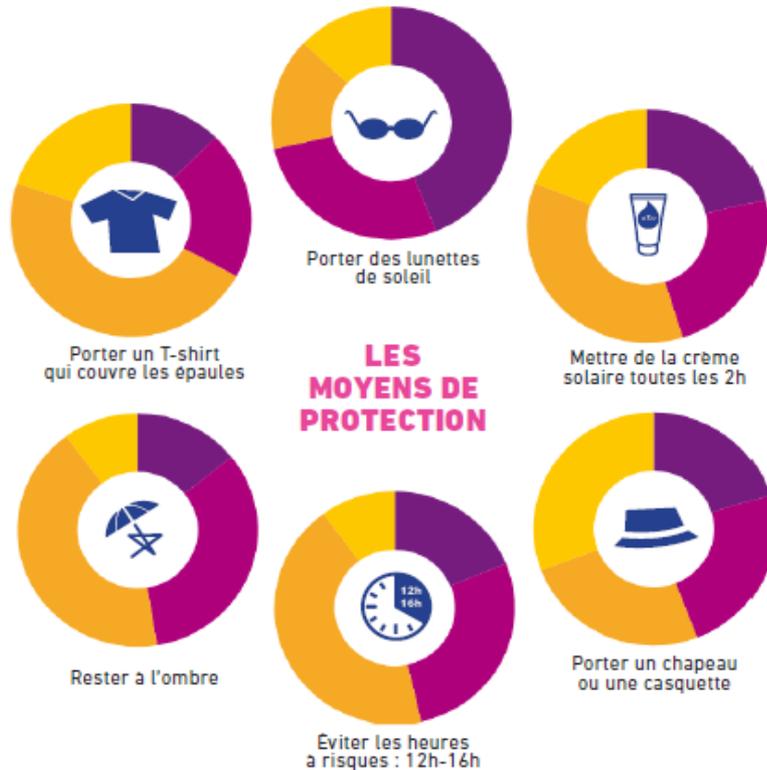
Atelier 3. Améliorer sa confiance en sa capacité à adopter la bonne protection : Contrôle perçu

Atelier 4. Souligner les avantages et déconstruire les inconvénients à la protection : Balance décisionnelle

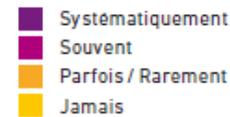
Atelier annexe 1. Sensibiliser les parents sur leur rôle envers leurs enfants
Atelier annexe 2. Proposer des activités alternatives à l'exposition solaire 12-16h,
Atelier annexe 3. Informer sur les UV et l'indice UV
+ Jeux, quizz

PRINCIPAUX RÉSULTATS – LES COMPORTEMENTS

- 1355 TOURISTES
- COMPORTEMENTS DES TOURISTES



- Moyens de protection insuffisants
- Bonne adhésion au port de lunettes
- Faible adhésion au port du t-shirt



TEMPS QUOTIDIEN PASSÉ AU SOLEIL ASSIS OU ALLONGÉ À BRONZER



- $\frac{3}{4}$ des touristes passaient du temps à bronzer
- Seulement 5 % avaient l'intention de diminuer ou d'arrêter

PRINCIPAUX RÉSULTATS – LES DÉTERMINANTS DE LA PROTECTION

Qui sont les touristes qui ne se protègent pas suffisamment ?



- Les adolescents (15-24 ans) utilisent moins l'ensemble des moyens de protection.
- Les jeunes (12-14 ans) utilisent moins les lunettes de soleil.
- Les hommes utilisent moins la crème solaire et les lunettes de soleil.
- Les femmes utilisent moins le chapeau et le t-shirt.



Les personnes ayant la peau plus mate, moins sensible.

Diminution croissante de l'utilisation des moyens de protection selon le niveau de sensibilité de la peau.

(Peaux très sensibles phototype I-II > Peaux sensibles phototype III > Peaux peu sensibles phototype IV).



Les personnes à plus faible niveau d'études.

Augmentation croissante de l'utilisation des moyens de protection avec le niveau d'étude.
(Bac ou moins < Bac +1/2 < Bac +3 < Bac +4 et +)



Les touristes qui vivent dans le nord de la France évitent moins les heures à risque.



Les personnes qui ont moins de connaissances et celles qui ont plus de fausses croyances sur les moyens de protection et les effets du soleil.



Les personnes qui aiment s'exposer pour bronzer et qui se trouvent plus belles lorsqu'elles sont bronzées.



Les personnes qui ont un entourage qui ne les encourage pas à se protéger.



Les personnes qui trouvent que se protéger est difficile.

PRINCIPAUX RÉSULTATS – LES DÉTERMINANTS DE L'EXPOSITION



Qui sont les touristes qui s'exposent le plus dans l'intention de bronzer ?



- Les adolescents (15-24 ans) et les jeunes adultes (25-34 ans).
- Les femmes.



Les personnes ayant la peau plus mate, moins sensible.

Augmentation croissante du temps d'exposition selon le niveau de sensibilité de la peau.
(Peaux très sensibles phototype I-II < Peaux sensibles phototype III < Peaux peu sensibles phototype IV).



Les personnes qui aiment s'exposer pour bronzer et qui se trouvent plus belles lorsqu'elles sont bronzées.

PRINCIPAUX RÉSULTATS - EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS

L'INTERVENTION METTANT EN AVANT	PERMET	À	PARTICULIÈREMENT CHEZ
 <p>les risques pour la santé</p>	<p>d'augmenter la protection</p>  <p>notamment par les lunettes et la crème solaire</p>	 <p>court terme</p>	 <p>les personnes ayant des peaux très sensibles</p>  <p>les niveaux d'études supérieurs (Bac +3 et plus)</p>
 <p>les dommages sur l'apparence physique</p>	<p>d'augmenter la protection</p>  <p>notamment en évitant les heures à risque (12-16 heures)</p>  <p>de diminuer le nombre d'heures assis ou étendu au soleil à bronzer</p>	 <p>court terme +</p> <p>long terme</p> 	 <p>les personnes ayant des peaux sensibles</p>  <p>les niveaux d'études moins élevés (Bac)</p>

Durand, C. et al. (2023). Efficacy of an appearance-based and a health-based sun protection intervention on summer vacationers' behaviours, PRISME cluster randomized crossover trial, France. *British Journal of Health Psychology*, 00, 1–16. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12650>

PERSPECTIVES EN PRÉVENTION SOLAIRE

DÉCIDEURS : RENOUVELER LES FUTURES CAMPAGNES DE PRÉVENTION GRÂCE À DE NOUVELLES PISTES D' ACTIONS

- Cibler les 15-24 ans, les femmes, les personnes socialement moins favorisées
- Intégrer des messages sur le photovieillissement
- Apporter des connaissances et diminuer les fausses croyances
- Dénormaliser le bronzage
- Déployer des interventions dans différents milieux de vie et par différents canaux médiatiques
- Encourager des actions locales, soutenir la création d'infrastructures et de politiques favorables



PROFESSIONNELS DE SANTÉ : SENSIBILISER LES PATIENTS À RISQUE

- Poursuivre la prévention primaire, tout au long de l'année ou en situation d'exposition estivale

PROFESSIONNELS DU TOURISME ET COLLECTIVITÉS DU LITTORAL : ACCUEILLIR EN PROTÉGÉANT

- **Aménager les espaces** : zones d'ombres
- **Faciliter l'accès aux moyens de protection**
- **Adapter les horaires et activités au risque solaire**
- **Former et mobiliser les professionnels**
- **S'engager dans une démarche collective** : règlements intérieurs, affichage indice UV
- **Contribuer à la sensibilisation des touristes**

MERCI DE VOTRE ATTENTION

Projet financé par Santé publique France et l'Agence régionale de santé Occitanie

En collaboration avec le CERPOP UMR 1295 (direction de thèse) et l'Institut du cancer de Montpellier (Epidaure),

Avec la participation de l'Inca, Sécurité solaire, la Société française de photodermatologie, Onco-Occitanie.

Remerciements :

Campings participants : La Pinède à Banyuls, Les Chênes Rouges et Les Marsouins à Argelès-sur-mer, LVL Les Ayguades à Gruissan, Plages du midi à Portiragnes, La Tama et La Clape à Agde, L'étoile de mer à Sérignan

Le comité d'appui thématique : Eric Bauvin, Pierre Cesarini, Florence Cousson-Gélie, Cyrille Delpierre, Alice Desbiolles, Frédéric De Bels, Emmanuel Mahé.

Le groupe projet Santé publique France : Marie-Laure Bidondo, Olivier Catelinois, Florence de Maria, Colette Menard, Damien Mouly, Jean-Baptiste Richard, Leïla Saboni, Agnès Verrier.