

SE PROTÉGER DU SOLEIL DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Publié le 10 juillet 2025



par Daily Science

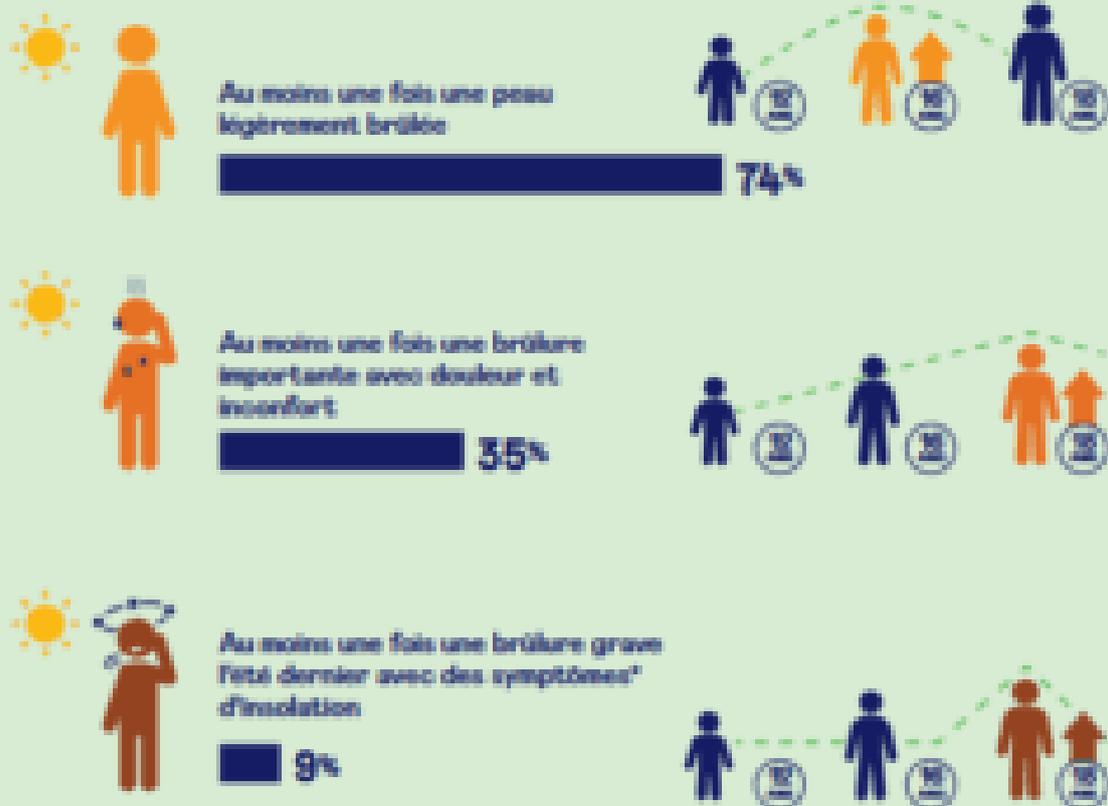
L'année dernière, plus de 7 jeunes belges sur 10 âgés de 12 à 18 ans ont eu un coup de soleil. Chez plus d'un tiers d'entre eux, c'était même douloureux. Une nouvelle enquête menée auprès de plus de 4 000 jeunes en Belgique démontre qu'adopter un comportement sûr contre le soleil est encore loin d'être un réflexe.

Cette année, [Euromelanoma](#) et la [Fondation contre le Cancer](#) unissent leurs forces, en mettant l'accent sur la prévention chez les enfants et les jeunes. « Faire preuve de prudence face au soleil est une nécessité dès le plus jeune âge. Le cancer de la peau reste le cancer qui affiche la progression la plus rapide dans notre pays, avec plus de 50 000 nouveaux cas chaque année. Une exposition excessive et sans protection aux rayons UV en est la cause principale. »

LE COMPORTEMENT & L'ATTITUDE DES JEUNES DE 12 À 18 ANS FACE AU SOLEIL

Coup de soleil pendant l'été 2024.

Près de trois quarts des jeunes ont eu la peau légèrement brûlée au moins une fois durant l'été dernier. Un jeune sur trois a même subi une brûlure importante, avec douleur et inconfort à la clé. Près d'un jeune sur dix a souffert au moins une fois d'une brûlure grave, accompagnée de symptômes d'une insolation.



* Échoues, fièvre, nausées, etc.

Coups de soleil pendant l'été 2024 © Fondation contre le Cancer

Se protéger même en dehors des vacances

Une nouvelle étude menée par la Fondation contre le cancer auprès des jeunes Belges de 12 à 18 ans montre que les jeunes ne se protègent pas automatiquement du soleil. Ces derniers ont été interrogés sur la fréquence avec laquelle ils pratiquaient certaines activités et le cas échéant, sur la fréquence à laquelle ils protégeaient alors leur peau du soleil.

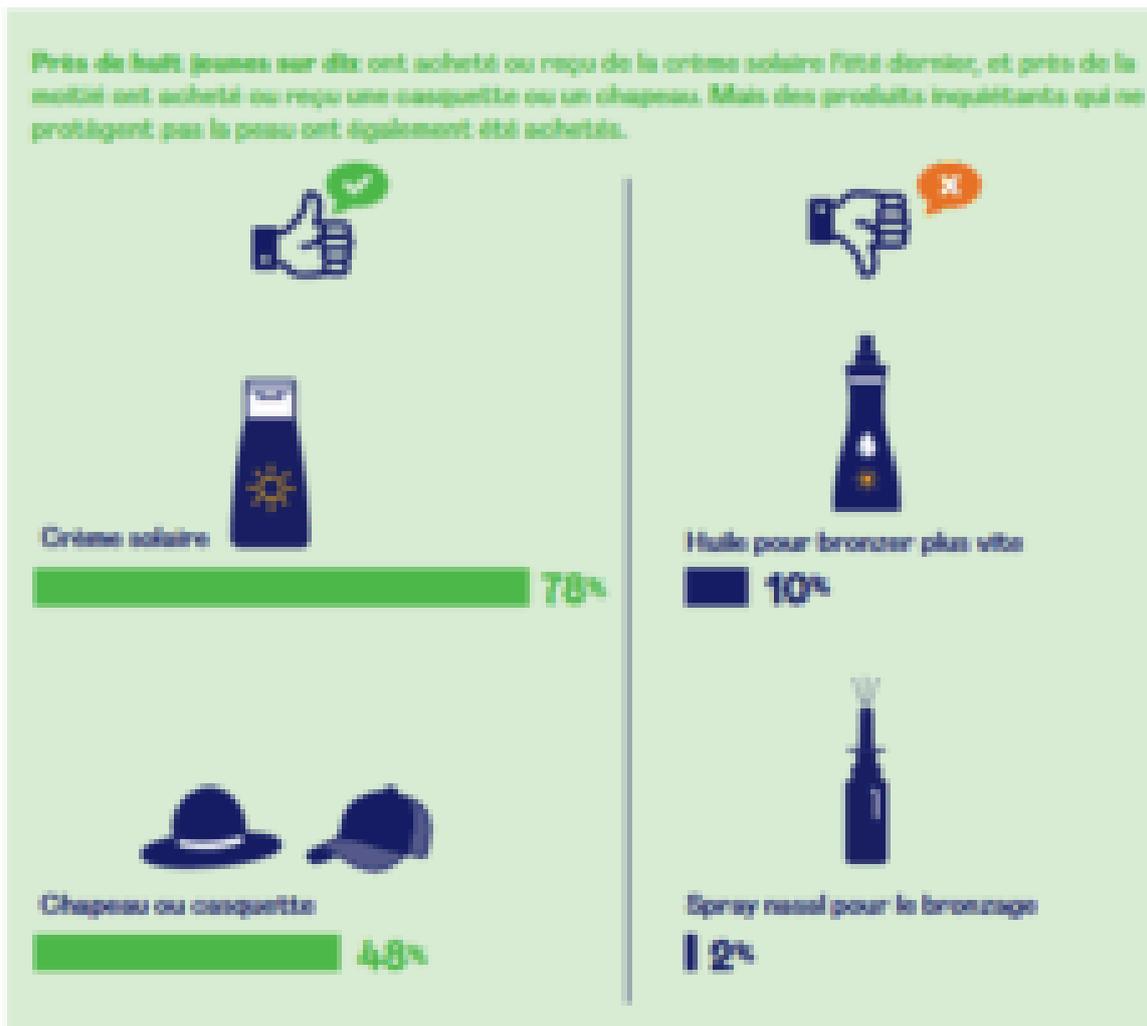
Plus de la moitié d'entre eux ont indiqué protéger leur peau « toujours » ou « la plupart du temps » à seulement deux occasions : durant des vacances au soleil (69 %) et durant des vacances à la plage (64 %). Mais pendant des activités extérieures courantes – sport, excursion dans un parc d'attractions, festival, etc. –, la majorité déclare le faire « rarement », voire « jamais ».

Par ailleurs, 74 % ont attrapé un coup de soleil léger au moins une fois l'année dernière, 35 % un coup de soleil sérieux accompagné d'inconfort et de douleur, et 9 % un coup de soleil grave avec les symptômes d'une insolation. De plus, une peau bronzée reste associée à un idéal de beauté : 31 %

des jeunes trouvent important de prendre un peu de couleur et 16 % préfèrent attraper un coup de soleil plutôt que de rentrer de vacances sans être bronzés.

LE COMPORTEMENT & L'ATTITUDE DES JEUNES DE 19 À 28 ANS FACE AU SOLEIL

Quels produits les jeunes ont-ils achetés ou reçus concernant l'exposition au soleil, le bronzage et la protection de la peau ?



positif néglatif

source : enquête 2024

fondation
contre
le cancer

Le comportement et l'attitude des jeunes face au soleil © Fondation contre le Cancer

Le rôle des influenceurs

Pour la plupart des jeunes, les parents (54 %) et la famille (38 %) sont les principales sources d'information en matière de protection de la peau face au soleil. Il est frappant de constater que TikTok (21 %) arrive en troisième position, soit avant les amis, le médecin traitant ou le dermatologue.

Un jeune sur dix suit des influenceurs qui donnent parfois des conseils en matière d'exposition au

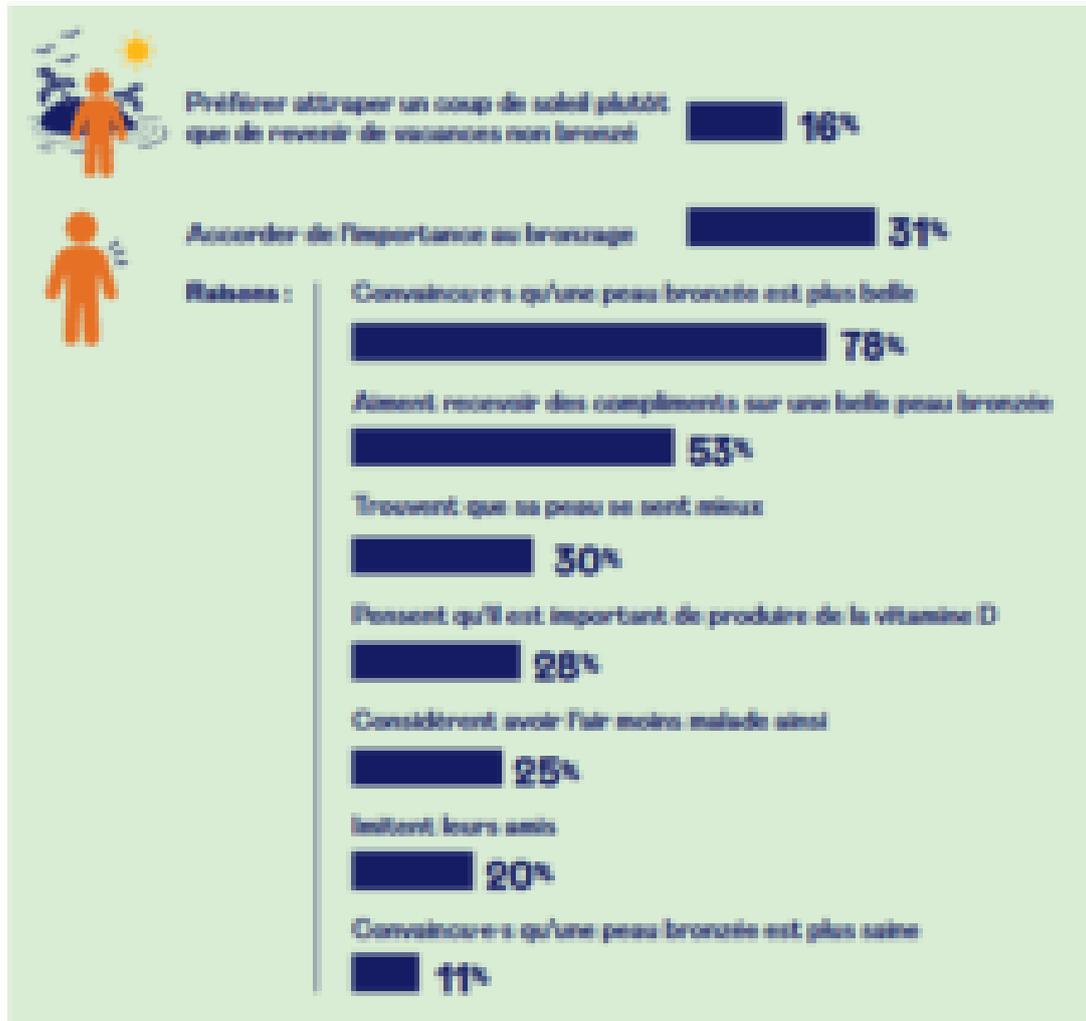
soleil et près d'un quart d'entre eux a déjà suivi ces conseils. Ceux-ci portent généralement sur la protection, mais des recommandations alarmantes circulent également, notamment concernant l'application d'huile, l'utilisation de crème solaire avec un (plus) faible indice de protection, l'exposition au soleil sans protection de manière délibérée, les bancs solaires et l'emploi de spray nasal de bronzage.

Se protéger du soleil dès l'enfance

Le Dr Thomas Maselis (dermatologue et président d'Euromelanoma Belgique) et Lies Goovaerts (responsable du programme UV à la Fondation contre le Cancer) mettent en garde : « Si vous avez des coups de soleil étant plus jeune, vous aurez plus de risques de développer par la suite un cancer de la peau. En apprenant aux enfants et aux jeunes à faire preuve de prudence face au soleil, il y a plus de chances qu'ils continuent d'adopter un tel comportement à l'âge adulte. Il importe à cet égard de se concentrer sur le milieu scolaire. Les enfants sont, en effet, souvent à l'école aux moments où l'indice UV est de 3 ou plus. Il convient de travailler avec des partenaires fiables de l'enseignement, du secteur des soins de santé et des organisations de loisirs. »

LE COMPORTEMENT & L'ATTITUDE DES JEUNES DE 12 À 18 ANS FACE AU SOLEIL

Une peau bronzée est encore toujours liée à l'idéal de beauté.



Statista, enquête 2024



La peau bronzée demeure un idéal de beauté chez les jeunes © Fondation contre le Cancer

Matériel pédagogique à destination des enseignants

Dans ce cadre, les deux partenaires proposent du matériel éducatif. Euromelanoma a créé cinq vidéos d'animation, en néerlandais et en français, qui s'adressent aux jeunes enfants. Elles expliquent de manière ludique l'importance de la protection solaire. Les vidéos sont disponibles sur [Youtube](#) et [Klascement](#) (une plateforme gratuite de Klasse à destination des enseignants). Du matériel éducatif complémentaire est diffusé depuis le réseau européen, le contenu étant adapté aux écoles de l'enseignement primaire et secondaire.

Quant à la Fondation contre le Cancer, elle développe depuis plusieurs années déjà des outils pédagogiques ayant pour but d'apprendre de manière amusante aux enfants à se protéger au mieux du soleil. En 2024, l'initiative [Écoles Futées au Soleil](#) soutenue par La Roche Posay en

Wallonie, a atteint quelque 25 000 élèves de l'enseignement primaire belge. Un coffret pédagogique, contenant des outils, du matériel et des idées de leçons prêtes à l'emploi, encourage les enseignants et les enfants à réfléchir activement à la protection contre les rayons UV. « L'impact est évident : les enseignants affirment qu'après l'utilisation du coffret, 53 % des élèves appliquent plus souvent de la crème solaire, 50 % mettent plus rapidement une casquette ou un chapeau et 49 % cherchent plus délibérément de l'ombre. »

« Les enseignants ont indiqué qu'ils interviennent plus souvent en cas de manquement de la part des élèves : 45 % déclarent interpellier les élèves exposés au soleil sans protection et 44 % affirment s'efforcer d'activement montrer l'exemple sur les bons gestes à adopter. »

« Il y a toutefois une marge de progression : seulement 6 % des écoles disposent d'une politique détaillée en matière d'exposition au soleil et à peine 12 % vérifient activement l'indice UV en cas d'activités extérieures. »

« En incitant aujourd'hui les jeunes à bien protéger leur peau, nous éviterons des milliers de cancers de la peau à l'avenir. Nous voulons éduquer une génération pour laquelle se protéger du soleil va de soi. Faire preuve de prudence face au soleil doit devenir tout aussi normal que se laver les mains, se brosser les dents ou porter un casque de vélo », concluent les Drs Maselis (Euromelanoma) et Le Ray (Fondation contre le Cancer).