

## PRÉVENTION SOLAIRE DANS LES ÉCOLES

## « Se protéger du soleil, c'est la classe »

Des ateliers de sensibilisation au soleil sont organisés dans les écoles de l'île. L'occasion de sensibiliser les élèves aux dangers que peut provoquer le soleil à long terme.



L'association MisolRé rappelle l'importance de faire des visites annuelles chez son dermatologue et de surveiller régulièrement sa peau.

À Saint-Paul, 67 écoles bénéficieront de cet atelier de sensibilisation, contre seulement 20 l'année précédente. (Photos B.C.)

« On est ici pour parler du soleil ». C'est avec cette phrase qu'Émilie Cuenot, intervenante pour l'association Mission Soleil Réunion (MisolRé), commence son atelier de prévention. Émilie sillonne l'île depuis quatre ans pour sensibiliser les plus jeunes aux méfaits du soleil. Une sensibilisation essentielle pour prévenir des dangers qu'il provoque à long et moyen terme.

Selon le docteur Camille Scalbert, dermatologue et oncologue au Centre hospitalier de l'Ouest, « les coups de soleil de l'enfance se répercutent à l'âge adulte. Ils provoquent des mutations au niveau de l'ADN des cellules, qui peuvent créer des maladies graves comme le cancer de la peau ». D'où l'intérêt

d'apprendre dès le plus jeune âge les gestes à adopter.

Dans cette classe de CM1 de l'école Laurent-Vergès, les élèves sont attentifs au discours d'Émilie. De manière pédagogique, elle enseigne les bons réflexes à avoir pour parer les dangers du soleil.

### Sensibiliser les plus jeunes, mais pas que

Tout commence par des interrogations ludiques telles que « quelles sont les heures où les rayons du soleil sont les plus forts? »,

« que porter pour s'en protéger? » ou « que provoque le soleil? ». Les élèves, à tour de rôle, tentent de répondre aux questions. Après un bref tour de table, Émilie commence par rappeler les moments de la journée où il faut éviter le soleil à tout prix. « À La Réunion, le soleil tape fort toute la journée, mais le moment où les rayons sont les plus forts, c'est entre 10 heures et 14 heures », explique-t-elle. En effet, c'est entre ces horaires que le taux de rayons ultraviolets (UV) est le plus important. « Alors, quand ton ombre est plus petite que toi, ne t'expose pas », s'amuse-t-elle.

Toutefois, le soleil n'a pas que des mauvais côtés, comme le rappelle Émilie à la classe. « Le soleil est essentiel, il a de nombreux bénéfices. Tout d'abord, il apporte de la vie et de la lumière. Mais surtout, il synthétise la vitamine D, nécessaire pour renforcer nos os ». Il est donc bénéfique certes, mais à petites doses. « En moyenne, il faut 5 à 10 minutes de soleil quotidien pour générer assez de vitamine D. Au-delà et sans protection, c'est dangereux », précise Émilie aux enfants.

Une fois les réflexes acquis, les enfants auront pour mission de sensibiliser, à leur tour, les autres classes de l'école. Leur classe devenue classe pilote devra faire circuler le message. Un système qui porte ses fruits, selon Jérôme Kleinhans, directeur de l'école: « On a remarqué qu'un enfant apprend mieux quand c'est un de ses pairs qui le forme et qui l'instruit. Ils vont donc porter la bonne parole à leurs camarades ».

L'objectif de cet atelier est zéro coup de soleil. Pour cause: le soleil est le premier responsable du cancer de la peau. Qui est le cancer le plus fréquent chez les jeunes adultes, entre 25 et 50 ans.

Selon le docteur Scalbert, « le cancer de la peau représente 2 à 3 % des cancers. Et deux sur trois sont liés aux expositions solaires ». En effet, le soleil à La Réunion est parfois un faux ami. Dans une île où il fait soleil 365 jours par an, le taux d'UV est parmi les plus intenses au monde. Toujours selon le docteur, « l'indice du taux d'UV à La Réunion est en moyenne à 12-13, tandis qu'en métropole, dans une ville très ensoleillée comme Montpellier, on tourne autour de 6 ».

Pour être plus précis, selon une étude de l'université de La Réunion, certains sites de l'île auraient un taux UV encore plus élevé. Au piton de la Fournaise, au piton des Neiges et sur la plage de Saint-Leu, l'indice UV aurait déjà atteint 18. Un chiffre conséquent et qui s'est fait ressentir.

À La Réunion, 115 nouveaux cas de mélanome (cancer de la peau) sont avérés chaque année. Le chiffre est en constante augmentation. Selon le dermatologue, « les cas de cancer de la peau ont quintuplé entre 2005 et 2015 ». Pour le médecin, l'explication est simple. « Avant, les gens ne voyageaient pas autant qu'aujourd'hui. Notre peau est censée être adaptée à notre environnement ». Cela se démontre de cette façon: « Il faudrait 10 à 15 minutes de soleil pour provoquer un coup de soleil chez les peaux claires, contre 30 à 45 minutes pour les peaux foncées. Mais peu importe notre couleur de peau, tout le monde peut prendre des coups de soleil », précise la dermatologue.

Pour résumer, on aime notre soleil, mais à petites doses. Et pour ces raisons, il est important de connaître les dangers qu'il peut provoquer. Même si ses premiers effets sont bénéfiques, ce n'est pas une raison pour négliger sa présence. Étant donné qu'une personne avertie en vaut deux et que l'été frappe à notre porte, c'est le moment de faire passer le message suivant: « Il faut éviter à tout prix les coups de soleil », conclut Émilie Cuenot.

Benjamin COHEN

Le Quotidien

LE QUOTIDIEN DE LA RÉUNION ET DE L'Océan Indien  
Édité par la SAS Le Quotidien  
Siège social : 1, rue Lislet Geoffroy  
BP 97712 Saint-Denis Cedex 9  
Tél. : 0262.92.15.15

Président : SAS SIROB,  
1, rue Lislet Geoffroy  
BP 97712 Saint-Denis Cedex 9

Directrice de Publication :  
Carole CHANE-KI-CHUNE

Rédaction :  
• Chef du pôle éditorial : Kévin BULARD  
• Secrétariat de Rédaction :  
Nathalie OLIVIER  
Tél. : 0262.92.15.15 - Fax : 0262.28.25.28  
Email : la-redaction@lequotidien.re

Publicité - Ventes :  
• Publicité commerciale :  
Tél. : 0262.92.15.12 - Fax : 0262.92.13.78  
Email : reso.regiepub@lequotidien.re

• Annonces classées :  
Tél. : 0262.92.15.12 - Fax : 0262.92.15.18  
Email : pa@lequotidien.re

• Régie extra locale : Tél. : 01.53.64.58.60  
Email : p.delataille@media-outremer.fr

• Abonnements : Tél. : 0262.92.15.14  
Email : abonnements@lequotidien.re

• Agences NORD : Saint-Denis :  
1, rue Lislet Geoffroy  
BP 97712 Saint-Denis Cedex 9  
Tél. : 0262.92.15.15 - Fax : 0262.28.25.28  
Email : stdenis@lequotidien.re

• SUD : Saint-Pierre :  
53, Bd. Hubert Delisle 97410 Saint-Pierre  
Tél. : 0262.72.76.80  
- Email : agence-sud@lequotidien.re

• OUEST : Saint-Gilles-Les-Bains :  
7 A, Rue du Général de Gaulle, 97 434  
Saint-Gilles-Les-Bains, Tel : 0262 92 15 15  
- Email : agence-ouest@lequotidien.re

• EST : Saint-André :  
480, Rodeo Sud, 97 440 Saint-André,  
Tel : 0262 92 15 15  
- Email : agence-est@lequotidien.re

Associé unique :  
Société de presse de la Réunion,  
CPPAP 0126 C.87475 ISSN 0397-7994  
Reproduction interdite  
Tous droits réservés.  
Imprimerie SAFI - ZI du Chaudron  
97490 Sainte-Clotilde



N° 14 956 - 46<sup>e</sup> année -  
Tirage: 19000 exemplaires



3 800€

À GAGNER AUJOURD'HUI

Comment Jouer :

1

Achetez  
le Quotidien  
du jour

Le Quotidien

2

Attendez que  
l'animateur vous appelle  
chez vous, avant 12h  
en écoutant

FREE DOM

3

Répondez à sa  
question. La réponse  
se trouve dans votre  
Quotidien !  
Gagnez tous les jours  
minimum 100€



Le docteur Camille Scalbert est dermatologue et oncologue au Centre hospitalier de l'Ouest.

Règlement du jeu FREEDOQUOTIDIEN déposé chez Maîtres Daniel TAI-LEUNG, Jean MAYER.