

Communiqué de presse pour diffusion immédiate

---

## **Pic de chaleur ! Pensez à vous protéger !**

**Avec l'apparition des premiers rayons du soleil, quelques conseils pour prévenir le mélanome**



Bruxelles, le 20 juin 2019 - Les premiers rayons du soleil ont déjà fait leur apparition en Belgique ces dernières semaines. L'occasion de montrer gambettes et épaules, mais sans excès et surtout, en se protégeant ! L'occasion pour l'Institut Jules Bordet, centre intégré de lutte contre le cancer de référence en Belgique, de revenir sur le b.a.-ba en ce qui concerne le soleil et sur les conseils en termes de protection. En effet, si le hit-parade de la protection solaire – ombre, vêtements et crème solaire – est connu, il faut aussi les utiliser de la bonne façon.

**La majorité des mélanomes est due au soleil.**

**VRAI !** 90% des cas de mélanomes sont dus au soleil. Les peaux claires et présentant de nombreux grains de beauté sont davantage à risque, pensez donc à vous protéger au moyen de crème solaire et en privilégiant des moments d'ombre. Le type d'exposition a également de l'importance dans ces chiffres. En effet, une exposition solaire aigue intermittente, c'est-à-dire une exposition généralement récréative et forte d'une peau qui a peu l'habitude du soleil durant l'année, entraîne un risque accru de mélanome. Sans pour autant s'isoler du soleil, aussi source de vitamine D, pensez que l'excès nuit en tout !

**« Lorsque que je me baigne, crème solaire Waterproof et T-shirt sont mes alliés. »**

**VRAI & FAUX !** Un T-shirt est une bonne idée, surtout pour les enfants mais celui-ci doit être prévu pour les baignades. En effet, les T-shirts en coton mouillés laissent passer les UV responsables du mélanome. En ce qui concerne la crème Waterproof, pensez à en appliquer de nouveau après chaque baignade, l'eau de mer et le fait de s'essuyer ont pour effet de retirer la crème justement appliquée. Pensez également à parler de la protection solaire à vos enfants. En effet, les études montrent que des expositions exagérées d'une peau immature aux rayons du soleil, c'est-à-dire avant 12 ans, augmentent les risques d'avoir un mélanome à l'âge adulte. Apprendre aux jeunes enfants les bons réflexes face au soleil dès le plus jeune âge est déjà une bonne protection pour l'avenir.

**« Si je bronze sans coup de soleil, je ne risque pas le mélanome »**

**FAUX !** Certes, les coups de soleil sont un indice clair d'une prise de risque au niveau de la peau. Mais le bronzage est déjà le signe que les cellules ont été endommagées. Si on bronze, c'est que la

protection n'était pas suffisante. Et si vous avez déjà été victime d'un sacré coup de soleil dont vous vous rappelez encore, c'est un signe que vos habitudes de protection n'ont pas été suffisantes pour vous protéger efficacement. Privilégiez une crème solaire d'indice 30 minimum, en fonction de votre type de peau.

### **La méthode ABCDE**

On ne le dira jamais assez, cette méthode de dépistage individuel de tache suspecte sur votre peau permet de détecter précocement le mélanome. Si une tache est asymétrique (A), aux bords irréguliers (B), à la couleur suspecte (C), d'un aspect différent des autres taches et grains de beauté (D) et qu'elle a tendance à évoluer (E), consultez votre médecin généraliste ou votre dermatologue. Un mélanome, s'il est diagnostiqué à un stade précoce, peut être guéri dans près de 100% des cas par une simple intervention chirurgicale ! Mais pour ne pas en arriver là, se protéger des rayons du soleil reste la meilleure prévention.

### **Contacts Presse**

---

#### **Institut Jules Bordet**

Ariane van de Werve

GSM : +32 486 17 33 26

E-mail : [ariane.vandewerve@bordet.be](mailto:ariane.vandewerve@bordet.be)

[www.bordet.be](http://www.bordet.be)

### **À propos de L'Institut Jules Bordet**

---

Centre multidisciplinaire intégré, unique en Belgique, l'Institut Jules Bordet est un hôpital autonome entièrement consacré aux maladies cancéreuses.

Depuis plus de 75 ans, l'Institut Jules Bordet offre à ses patients des stratégies diagnostiques et thérapeutiques à la pointe du progrès pour prévenir, dépister et lutter activement contre le cancer. L'Institut poursuit trois missions : les soins, la recherche et l'enseignement. La réputation internationale de l'Institut attire en ses murs les plus grands experts dans le domaine du cancer. Son esprit d'innovation lui a permis de participer au développement et à la découverte de nouvelles techniques de diagnostic et de traitement majeurs, et ce, dans le but d'en faire bénéficier les patients le plus rapidement possible.

En mai 2018, l'Institut Jules Bordet a reçu officiellement, pour la seconde fois, l'accréditation et la certification de l'OECI (Organisation of European Cancer Institutes) comme « Comprehensive Cancer Centre » (Centre Intégré de Lutte contre le Cancer), un label de qualité réservé aux institutions de soins oncologiques multidisciplinaires intégrant la recherche et la formation. Une première en Belgique.

L'Institut Jules Bordet fait partie des réseaux de centres hospitaliers Iris et de l'Université Libre de Bruxelles. Avec ses 160 lits entièrement dédiés à la pathologie cancéreuse, l'Institut compte chaque année plus de 6000 patients hospitalisés, 81000 consultations et 15000 traitements de patients ambulatoires. Pour répondre de manière adéquate au développement démographique et scientifique du futur, l'Institut prévoit la construction d'un nouvel Institut Bordet sur le campus universitaire de l'ULB à Anderlecht à côté de l'Hôpital Erasme, dont l'inauguration est prévue en 2020.

[www.bordet.be](http://www.bordet.be)

### **À propos des Amis de l'Institut Bordet**

---

Les Amis de l'Institut Jules Bordet sont une ASBL ayant pour seul et unique but de soutenir et financer la recherche à l'Institut Jules Bordet, centre oncologique de référence en Belgique et à l'étranger. Premier donateur privé de l'Institut Bordet, « Les Amis » lui ont apporté près de 13 millions d'euros au cours des 5 dernières années.

Les progrès accomplis ces dernières années en oncologie ont été considérables. On comprend de mieux en mieux l'origine biologique du cancer. Là où il y a quelque dix ans on ne parlait que de l'analyse microscopique des tumeurs, on parle

Rue Héger-Bordetstraat 1, B-1000 Bruxelles/Brussel

T + 32 (0)2 541 31 11, F + 32 (0)2 541 35 06, BELFIUS: BE72 0910 0972 7816, [www.bordet.be](http://www.bordet.be)

Institut Jules Bordet, Association Hospitalière de Bruxelles régie par la loi du 8 juillet 1976  
Jules Bordet Instituut, Ziekenhuisvereniging van Brussel onderworpen aan de wet van 8 juli 1976



aujourd'hui de profil génétique, de séquençage... Des dizaines de nouvelles molécules et de nouveaux marqueurs ont vu le jour, permettant l'avènement des traitements personnalisés. Ces progrès ont été en grande partie rendus possibles grâce aux extraordinaires progrès technologiques de ces dernières années. Mais ces nouvelles techniques qui nous permettent désormais de sonder l'infiniment petit coûtent de plus en plus cher.

Depuis plus de 40 ans, l'aide des « Amis » permet à l'Institut Jules Bordet de poursuivre ses recherches de pointe en profitant des technologies les plus avancées, et d'offrir ainsi aux patients les techniques de dépistage et de soin les plus innovantes, génératrices de vie et d'espoir.

Aider et soutenir « Les Amis de l'Institut Bordet », c'est participer aux nombreux programmes de recherche que ceux-ci soutiennent et qui vont tous dans un seul et même sens, faire gagner la vie.

Pour en savoir plus au sujet de l'Association Les Amis de l'Institut Bordet, visitez le site web [www.amis-bordet.be](http://www.amis-bordet.be).  
Pour en savoir plus sur les « 101 tables pour la vie », visitez le site web [www.101tables.com](http://www.101tables.com).