

« Le Soleil ne brille pas qu'à la plage »

Les risques liés à l'exposition aux UV sont valables partout et tout au long de l'année. Pour vous protéger, adoptez la solaire attitude :

- Privilégier l'ombre des arbres et des bâtiments
- Eviter de vous exposer de 11h à 16h
- Les nuages sont une fausse protection : ils n'arrêtent pas les UV
- La réverbération sur le sable, l'eau et la neige augmente l'index UV
- Porter des vêtements longs et amples s'il fait chaud, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.
- Utiliser de la crème solaire sur les parties découvertes du corps. Renouveler toutes les 2H.

Redoubler de vigilance pour les enfants et les bébés. Ils ont une peau plus fragile, avec un système pigmentaire encore immature. Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être exposés au soleil !!

Les effets des UV sur notre peau :

Nous avons tous un capital solaire à la naissance. C'est la quantité de rayons UV que nous pouvons recevoir au cours de notre vie sans développer de risques pour notre peau

Les UVA et les UVB n'ont pas le même impact sur notre santé. Les UVA pénètrent plus profondément dans la peau. Les UVB sont plus puissants.

UVA : effet bonne mine, vieillissement prématuré de la peau, problèmes oculaires

UVB : bronzage, coup de soleil, synthèse de la vitamine B

Dans les deux cas : Dommages irréversibles dans les gènes des cellules - Cancers de la peau

L'index UV :

L'Index UV exprime la puissance des UV en fonction du risque qu'il représentent pour la santé (lésions cutanées et oculaires). Plus l'index UV est élevé, plus il faut se protéger.

L'index UV est le seul moyen fiable de connaître toute l'année le risque lié aux rayons ultra-violet. Il varie en fonction de la hauteur du soleil dans le ciel, c'est à dire :

- de l'heure de la journée (il y a 3 fois plus d'UV à 14h qu'à 10h)
- de la saison (En France, il y a 10 fois plus d'UV en juin qu'en décembre)
- de l'altitude et de la latitude



Le bronzage est un moyen de défense de la peau contre les UV mais il offre une faible protection. Il n'existe pas de bronzage sain.

Pour en savoir plus : <https://www.asfoder.net/>