

L'index UV, pour mieux connaître les UV

L'index UV exprime l'intensité des UV et le risque qu'il représente pour la santé :

- 11 12+ Extrême
- 8 9 10 Très fort
- 6 7 Fort
- 3 4 5 Modéré
- 1 2 Faible

Plus l'index UV est élevé, plus il faut se protéger. Pour connaître et recevoir gratuitement l'index UV de votre région, connectez-vous sur le site de la Sécurité Solaire : www.soleil.info

L'index UV 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 (heure légale d'été).

■ de la saison

En France, il y a 10 fois plus d'UV en juin qu'en décembre.

■ du lieu où l'on se trouve

Il y a 2 à 6 fois plus d'UV en Guadeloupe qu'en France métropolitaine.



Si ton ombre est plus courte que toi, ne t'expose pas ou bien protège toi...

Pour te protéger, choisis la panoplie ! Chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire...

Protège particulièrement les bébés et les enfants. Montre leur l'exemple.



La Sécurité Solaire, centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé pour l'éducation solaire, est une association à but non lucratif dont l'objet est d'informer la population sur les risques pour la santé liés aux surexpositions solaires. www.soleil.info



vivre avec le Soleil

www.soleil.info



Les effets du soleil sur notre santé

■ Le Soleil a des **effets bénéfiques** sur notre organisme. Il est indispensable à notre **bien être physique et moral**. Quelques minutes par jour sont nécessaires à la fabrication de **vitamine D**, essentielle pour nos os.

■ L'abus de soleil est, par contre, dangereux. Les surexpositions solaires entraînent à long terme une augmentation des risques de **cancers de la peau** et de **cataracte**.

■ Les UV naturels comme artificiels peuvent provoquer des **brûlures** de la peau et des yeux ainsi que des **allergies**. Ils accélèrent le **vieillessement** de la peau.

Inégaux devant les risques du soleil

■ **Les enfants sont plus vulnérables** que les adultes. Leurs moyens de défenses sont immatures voire inexistantes pour les nourrissons.

■ **Les personnes à la peau claire**, qui brûlent facilement, ou qui ont pris de nombreux coups de soleil pendant l'enfance doivent être particulièrement prudents et consulter régulièrement un dermatologue.

■ Doivent être également particulièrement attentifs, **les membres d'une famille déjà touchée** par un cancer de la peau et **ceux ayant de nombreux grains de beauté**.

Conseils essentiels pour bien vivre avec le soleil

■ **Si ton ombre est plus courte que toi, ne t'expose pas ou bien protège toi...**

Lorsque le Soleil est haut dans le ciel, que les ombres sont courtes (entre 12 h et 16 h, heure légale d'été en France métropolitaine), il y a beaucoup d'UV.

■ **Pour te protéger, choisis la panoplie ! Chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire...**

- Un grand parasol, un chapeau à bords larges.
- Des lunettes de soleil (enveloppantes, cat. CE 3 ou 4).
- Des vêtements (couvrants, UPF 40 + en cas de longues ou intenses expositions).
- Une crème solaire (FPS 25 ou plus), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.

■ **Protège particulièrement les bébés et les enfants. Montre leur l'exemple.**

Jusqu'à la puberté, leur peau et leurs yeux sont plus sensibles et plus exposés.



■ **Les UV ne chauffent pas ! Méfie toi des fausses sensations de sécurité...** surtout au bord de la mer ou en montagne, lorsqu'il y a du vent, des nuages, il peut faire frais et y avoir beaucoup d'UV.

■ **Pense à te protéger, même si tu ne fais pas le « lézard » sur la plage.** Les activités extérieures comme le jardinage ou un sport de plein air peuvent nécessiter une protection solaire.

■ **Attention à la réverbération !** Les surfaces claires et brillantes, comme la neige et l'eau, augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et par les yeux.

■ **Évite les coups de soleil ! Et, une fois bronzé, continue de te protéger.** Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter les dégâts du soleil.

■ **Mange équilibré !** Certains oligo-éléments et vitamines peuvent aider la peau à se défendre des effets néfastes du soleil et à prévenir certaines allergies.

■ **Évite les UV artificiels.** Ils augmentent le risque de cancer, accélèrent le vieillissement de la peau et ne la protègent que très peu.

■ **Attention aux médicaments, déodorants et parfums !** Ils peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil. Prends conseil auprès de ton médecin ou de ton pharmacien.