

L'index UV

L'Index UV exprime la puissance des UV en fonction du risque qu'ils représentent pour la santé (lésions cutanées et oculaires).

Plus l'index UV est élevé, plus il faut se protéger.

Echelle des index UV

Intensité de l'exposition

FAIBLE MOYENNE ÉLEVÉE TRÈS ÉLEVÉE EXTRÊME

Index UV

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11+

Protections nécessaires



Éviter, si possible tout séjour en plein air

L'index UV est le seul moyen fiable de connaître toute l'année le risque lié aux rayons ultra-violet.

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)

- 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

Adoptez la solaire attitude !

Les risques liés aux UV sont valables tout au long de l'année :



Privilégier l'ombre des arbres et des bâtiments.



Éviter de s'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.

La meilleure protection est vestimentaire



Porter des vêtements longs et amples s'il fait chaud, un chapeau à bords larges et des lunettes de soleil.



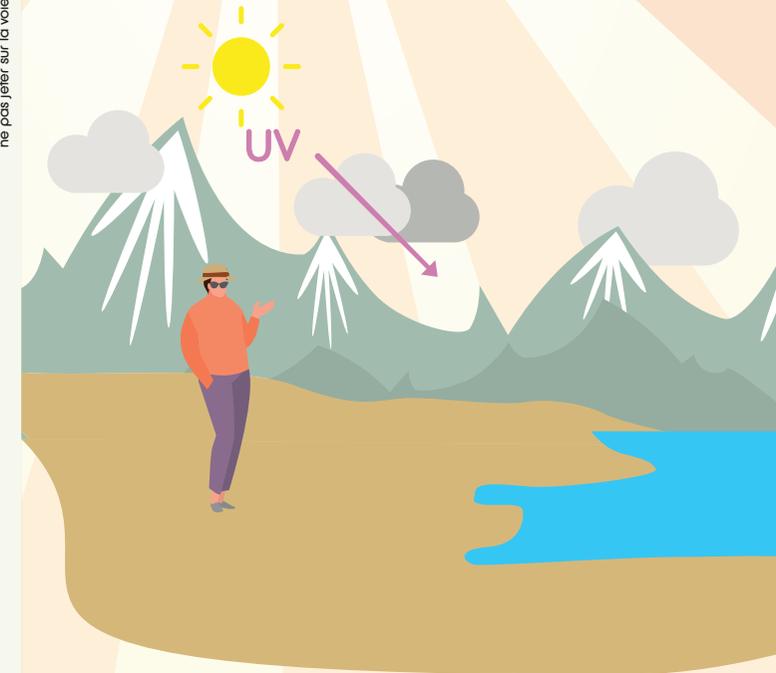
Utiliser de la crème solaire sur les parties découvertes du corps. Renouveler toutes les 2h. **L'écran total n'existe pas.**

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.**

SOLAIRE Attitude

Comprendre le soleil et ses rayons

ne pas jeter sur la voie publique



Le soleil ne brille pas qu'à la plage

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté

ASFODER
FRANCHE-COMTÉ

À FLEUR de peau

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Association Santé Education et Prévention sur les Territoires Franche-Comté/Bourgogne

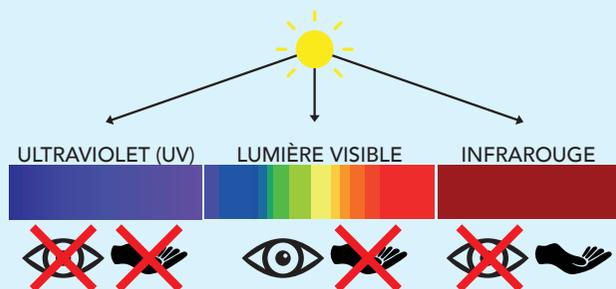
FeMaSCo
Bourgogne-Franche-Comté
Fédération des Maisons de Santé et de l'Exercice Coordonné

santé famille retraite services

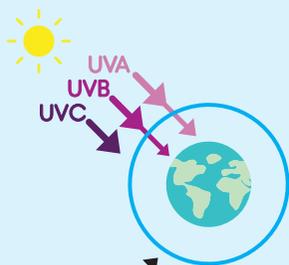
Les rayons du soleil

Le soleil émet différents types de rayons qui arrivent jusqu'à la surface de la Terre :

- Les rayons infrarouges (invisibles, ressentis)
- la lumière (visible)
- les rayons ultraviolets (invisibles)



Il y a 3 catégories de rayons UV. Seuls les UVA et les UVB traversent l'atmosphère. Les UVC sont complètement filtrés par l'atmosphère.



Couche d'ozone stratosphérique.

A la surface de la Terre, le rayonnement solaire est composé de 95 à 99 % d'UVA et de 1 à 5 % d'UVB.



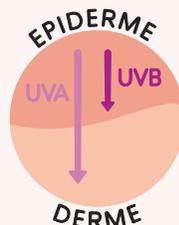
Les rayons UV peuvent être émis par une source artificielle (cabines de bronzage).

On ne voit pas les UV et on ne les ressent pas.



Les effets des UV sur notre santé

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	UVB
<ul style="list-style-type: none"> • Effet "bonne mine" • Vieillesse prématurée de la peau • Problèmes oculaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronzage • Coups de soleil • Synthèse de la vitamine D
<p>Dommages irréversibles dans les gènes des cellules Cancers de la peau</p>	

Pour se défendre, notre peau fabrique de la mélanine. C'est cette substance qui est responsable du bronzage.



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.

Où êtes-vous exposés ?

PARTOUT quand vous êtes en extérieur !

Le bronzage passif (celui de tous les jours) est aussi dangereux que le bronzage volontaire (quand on s'expose pour bronzer).



Même sous les nuages.

Les nuages ne filtrent pas complètement les UV.



Même en hiver.

Les UV sont présents toute l'année (altitude + réverbération).



Surtout en altitude.

La quantité d'UV augmente de 12 % tous les 1000 mètres.



Même lorsqu'on se baigne.

L'eau n'arrête pas les UV.



Même à l'ombre.

A cause du phénomène de réverbération.

Qu'est ce que la réverbération ?

Ce sont les rayons UV qui «rebondissent» sur les surfaces claires comme la neige (40 à 90 %), le sable (5 à 25 %) et l'eau (10 à 30 %).

La réverbération renforce l'effet des UV sur la peau et les yeux.