



# Faites-vous attention à l'indice UV?

Selon la saison, l'heure, l'endroit, la météo et la concentration d'ozone, le risque d'attraper un coup de soleil varie. Un moyen simple de mesurer la force des rayons UV nocifs est l'indice UV.

**TEXTE: JÜRIG LENDEMANN**

Le spectre des rayons solaires comprend les rayons infrarouges à ondes longues (chaleur), les couleurs visibles et les rayons ultraviolets (UV) à ondes courtes. De ces trois groupes, les rayons UV ont le plus d'énergie et peuvent abîmer la peau et les yeux. Les rayons UV-A pénètrent dans le derme et produisent des radicaux libres. Même si beaucoup plus faibles que les rayons UV-B, ils endommagent l'ADN des cellules de la peau. Les rayons UV-B sont plus courts et altèrent la couche externe de la peau (coup de soleil). Les rayons UV-B sont bloqués par la couche d'ozone ; là où elle est faible, le risque de cancer de la peau est plus élevé. Les rayons UV-A et UV-B stimulent la production de mélanine dans la peau. Cependant, l'effet protecteur de la peau brune est assez faible (facteur de protection solaire jusqu'à 2).

## **Indice UV**

L'indice UV indique l'intensité du rayonnement UV au sol en une journée (valeur maximale). L'échelle va de 1 (faible; pas de protection nécessaire) à 11+ (extrême; protection absolument nécessaire). Les valeurs actuelles de l'indice UV pour la Suisse sont disponibles sur [meteoswiss.ch](https://meteoswiss.ch). Des informations sur la protection contre les UV, des prévisions de l'indice UV, des liens et des podcasts intéressants sont disponibles sur [uv-index.ch](https://uv-index.ch).

## **Protection solaire et mots clés**

Profitez du soleil avec modération, déjeunez à l'ombre. Protégez votre corps avec des habits, un chapeau et des lunettes de soleil. Favorisez des produits qui préservent contre les rayons UV. Les vêtements foncés protègent mieux que les tissus clairs. Appliquez une protection solaire adaptée à votre type de peau – en mettre sou-

vent et en quantité suffisante (2 g par cm<sup>2</sup> de peau = 6 cuillerées à café par corps d'adulte), remettre de la crème après la baignade. Protégez les zones exposées comme le décolleté, le nez, les oreilles, les mains et les pieds avec un produit à indice de protection (FPS) élevé. Dans les régions méridionales et en montagne, la radiation UV est plus forte: augmentez l'indice de protection. Demandez conseil à votre pharmacien pour vous et vos enfants. <

**Le savez-vous?**

Vrai ou faux?

- A** Il faut s'exposer au soleil car la vitamine D est produite par les rayons UV
- B** En hiver et au printemps, le soleil n'est pas dangereux.
- C** Je dois éviter le soleil entre 11 h et 15 h.
- D** La crème solaire me permet de rester plus longtemps au soleil.
- E** La protection la moins chère et la meilleure contre les rayons du soleil est l'ombre.
- F** Pour rester plus longtemps au soleil, je dois juste remettre de la protection solaire.
- G** Les enfants doivent être particulièrement protégés.
- H** Je ne peux pas attraper un coup de soleil par temps nuageux.
- I** Si je ne sens pas la chaleur quand je suis au soleil, je ne prends pas de coups de soleil.
- J** La radiation UV abîme non seulement la peau, mais aussi les yeux.
- K** Les effets négatifs des coups de soleil se cumulent.
- L** Plus ma peau est bronzée, plus je suis attirant(e).
- M** Une peau bronzée protège contre les coups de soleil.
- N** Plus l'altitude est élevée, plus le soleil brûle la peau.
- O** La réflexion des UV sur le sable et dans l'eau doit être prise en compte.

Réponses:

Vrai: C, E, G, J, K, N, O

Faux: A, B, D, F, H, I, L, M

Explications des réponses à la page 32 suivante.

### Explication

- A** Le temps d'exposition requis à la production de vitamine D est si court qu'on en reçoit assez même sans s'exposer.
- B** L'intensité des UV dépend aussi de la latitude, de l'altitude et de la réflexion du sol (exemple, de la neige).
- C** En raison de la position la plus élevée du soleil, le rayonnement UV est le plus fort pendant la journée à ce moment-là.
- D** Les écrans solaires protègent, mais leur efficacité diminue après application; ne pas rester au soleil plus longtemps que le facteur de protection solaire le permet.
- E** L'ombre protège contre le rayonnement direct, mais il faut aussi se protéger contre le rayonnement diffus du ciel.
- F** Les écrans solaires ne protègent que pendant un certain temps. Après, toute exposition UV supplémentaire est nocive.
- G** En raison de la sensibilité élevée de leur peau et de l'effet cumulatif des coups de soleil.
- H** Bien que les nuages réduisent le rayonnement UV, le rayonnement diffus du ciel est assez intense pour causer des coups de soleil. Seuls les nuages denses et bas offrent une protection.
- I** On ne perçoit pas les rayons UV car ils sont absorbés dans les couches les plus externes de la peau.
- J** Les coups de soleil sont l'effet le plus connu, mais l'exposition aux UV peut aussi causer le développement de cataractes.
- K** La capacité du corps humain à se protéger et à réparer les dommages causés par le soleil diminue au fil du temps.
- L** Cette attitude sociale change. Il y a moins d'un siècle, une peau pâle était considérée comme plus attrayante sous nos latitudes. En Inde et en Afrique, une peau claire est réputée belle.
- M** Être bronzé est déjà une réaction à l'exposition aux UV et ne protège la peau qu'en partie.
- N** Plus l'altitude est élevée, plus l'atténuation des rayons UV par l'atmosphère est faible.
- O** Les rayons directs du soleil et le rayonnement diffus du ciel sont tout aussi importants pour l'exposition aux UV après réflexion au sol.

Source:  
UV-Index pour le public, COST-713 Action