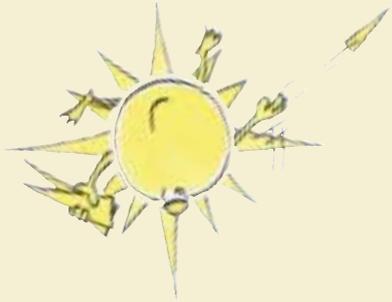
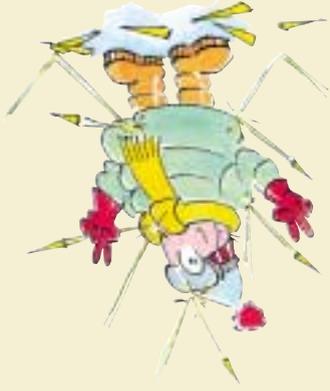


# Attention au soleil d'hiver

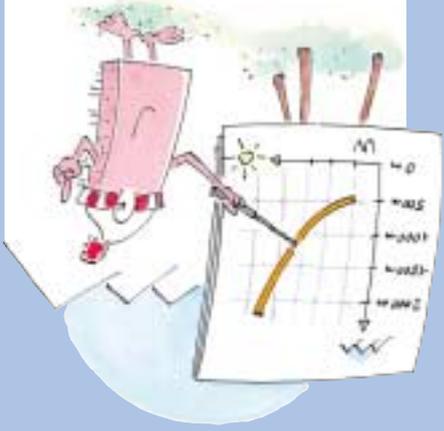


En hiver, notre besoin de soleil, de lumière et de chaleur est particulièrement grand. Toutefois, en hiver également, le rayonnement UV peut être si puissant qu'il en devient nocif pour la santé.



# Mesurer le rayonnement UV

Les rayons ultraviolets du soleil peuvent être mesurés et consultés sur l'index UV. Celui-ci indique l'intensité des rayons sur une échelle de 1 à 11. Plus l'index est élevé, plus le rayonnement du soleil est intense et nocif.



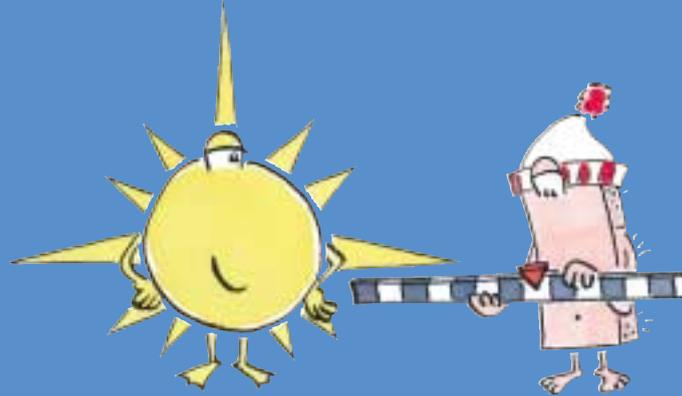
# Soyez attentif à ce symbole

Le chiffre représente l'intensité du rayonnement; le dessin illustre les mesures de protection adaptées.



# L'index UV

Conseils de protection contre le soleil durant la saison hivernale



Brochure d'information publiée par :  
© Office fédéral de la santé publique, MétéoSuisse, Ligue suisse contre le cancer, Organisation mondiale de la santé

[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

Fax: 0900 554 342 (Fr. 2.-/min)

SMS: envoyer «UV» plus le canton désiré au numéro 162. Par exemple: UV VS au 162.

Représentation		Intensité du rayonnement	
faible		Protection non nécessaire.	
moyenne		Protection nécessaire : Couvre-chef, lunettes de soleil, crème solaire min. FPS 25.	
élevée			
très élevée		Protection supplémentaire nécessaire : Couvre-chef, lunettes de soleil avec protection latérale et crème solaire min. FPS 25. Veiller à bien enduire les parties exposées, comme le nez, les oreilles et les lèvres.	extrême

# Conseils en matière de protection



Il est si simple de se protéger contre le soleil. Il suffit de porter:

Des habits amples.

Un chapeau ou une casquette pour protéger la tête, le visage et la nuque.

Des lunettes de soleil avec filtre de protection UV élevée, fermées sur les côtés.

De la crème solaire, facteur de protection solaire (FPS) de 25 au minimum, sur toutes les parties du corps exposées. En hiver, le nez, les lèvres, les oreilles et la nuque sont particulièrement exposés.

# Quand la santé est atteinte

Un excès de rayons UV peut causer de graves lésions à la peau, aux yeux et à tout l'organisme:

Inflammation douloureuse des yeux (ophtalmie des neiges), opacification (cataracte) jusqu'à la cécité.

Vieillesse accélérée de la peau et lésions qui peuvent évoluer en cancer de la peau.

Affaiblissement du système immunitaire, sensibilité accrue aux maladies.

Les lésions commencent avant même que les premières rougeurs n'apparaissent sur la peau ou que les yeux ne démangent. Il n'y a qu'un seul moyen de lutter efficacement: une protection préventive contre le soleil.

# La neige et l'altitude renforcent le rayonnement

La neige réfléchit les rayons UV qui sont ainsi presque multipliés par deux.

Les nuages et le brouillard n'atténuent que très peu l'intensité des rayons UV.

En montagne, le rayonnement UV est plus fort, car il a moins de chemin à parcourir pour atteindre la Terre. Une moindre quantité d'UV est absorbée par l'atmosphère. Plus l'altitude est élevée, plus le rayonnement est fort.

A midi, le soleil est le plus intense. Même par basse température, le rayonnement UV peut être très fort!



# Les prévisions de l'index UV

L'index UV est toujours calculé pour le jour suivant. Il correspond à l'intensité maximale du rayonnement UV escomptée entre 11 et 15 heures. Les prévisions sont disponibles pour chaque région de Suisse et pour diverses altitudes.

# Demander l'index UV

[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

Fax: 0900 554 342 (Fr. 2.-/min)

SMS: envoyer «UV» plus le canton désiré au numéro 162. Par exemple: UV VS au 162.

# Informations complémentaires à ce sujet

La brochure complète «L'index UV» est disponible gratuitement à l'Office fédéral de la santé publique, brochure Index UV, 3003 Berne. Joindre une enveloppe-réponse C5, affranchie et munie de votre adresse.