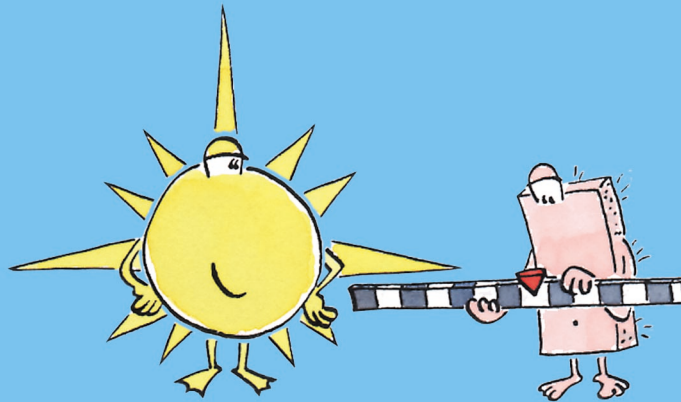


L'indice UV

Un indicateur pour profiter du soleil sans risque



Brochure d'information publiée par :

© Office fédéral de la santé publique, MétéoSuisse, Ligue suisse contre le cancer,
Organisation mondiale de la santé

Le rayonnement solaire

Le soleil est source de pleins de bonnes choses. La lumière et la chaleur qu'il apporte sont indispensables à la vie sur Terre et nous procurent plaisir et bien-être. Mais le soleil peut aussi avoir des effets néfastes. Les rayons ultraviolets (UV), notamment, comportent des risques pour notre santé.

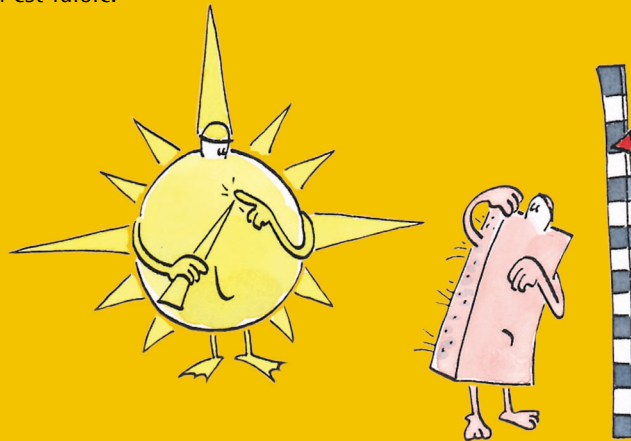
Certes, nous pouvons sentir les rayons de chaleur, nous pouvons voir les rayons visibles (autrement dit, la lumière), mais nous ne pouvons ni sentir ni voir les rayons UV, qui nuisent à la santé. Nous pouvons néanmoins les mesurer !

Le rayonnement solaire se compose de différentes sortes de rayons : les rayons de chaleur, les rayons visibles et les rayons ultraviolets (UV).

L'indice UV

L'indice UV est un indicateur simple qui renseigne sur l'intensité du rayonnement UV émis par le soleil. Plus l'indice est élevé, plus le rayonnement solaire est puissant et nocif. On attrape plus vite un coup de soleil si l'indice UV est élevé que s'il est faible.






Grâce à l'indice UV, nous pouvons nous prémunir des risques que présentent les UV par des mesures adaptées.



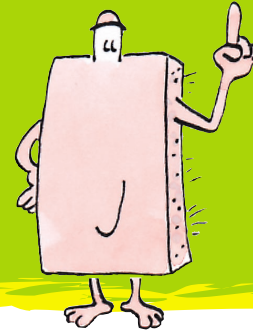
Représentation de l'indice UV

L'indice UV se présente sous la forme d'un chiffre et d'un dessin. Le chiffre correspond à la valeur de l'indice UV, c'est-à-dire à l'intensité du rayonnement UV. Le dessin à droite

illustre les mesures de protection adaptées pour une telle valeur. Plus l'indice UV est élevé, plus il est important de se protéger.

Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air

Conseils en matière de protection



Il est facile de bien se protéger. Il suffit d'observer les quelques points suivants.

L'ombre représente la meilleure protection contre le soleil. Entre 11 et 15 heures, restez le plus possible à l'ombre ou à l'intérieur.

Si vous vous exposez au soleil, mettez un t-shirt.

Protégez votre visage et vos yeux du rayonnement UV par un couvre-chef à larges bords.

Portez des lunettes de soleil dotées d'un bon filtre UV afin de réduire le risque de cataracte.

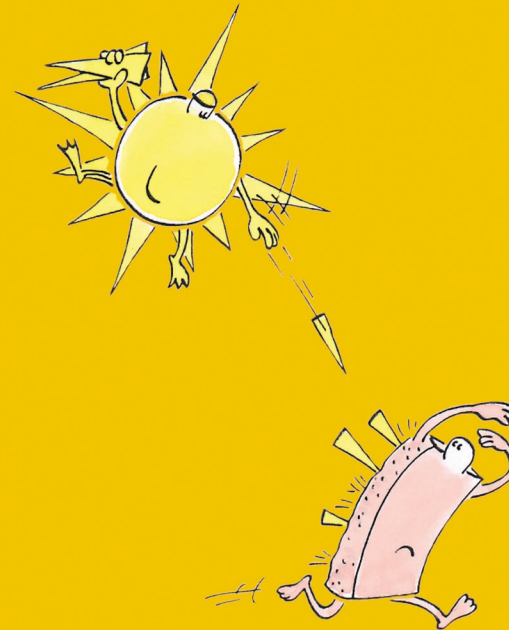
Appliquez de façon répétée un produit doté d'un facteur de protection solaire (FPS) de 15 au moins sur les parties de votre corps qui ne sont pas protégées.

Rayons UV et santé

A partir d'une certaine intensité, les rayons UV ont des effets néfastes sur la peau, sur les yeux et sur l'organisme.

Quand la peau présente une rougeur, voire un coup de soleil, il est déjà trop tard. Les lésions surviennent en effet avant même que nous ne voyions ou ne sentions quoi que ce soit. D'où la nécessité de prendre des précautions.

La peau est dotée d'une « mémoire » : elle enregistre les rayons UV auxquels nous avons été exposés tout au long de notre vie, lesquels sont sans cesse portés au débit de notre « compte santé ».



Risques pour la santé

Sous l'action du rayonnement UV, la peau vieillit plus vite et présente des lésions qui peuvent évoluer en cancer cutané.

Les yeux peuvent présenter diverses affections – ophtalmie des neiges (inflammation douloureuse de la conjonctive) ou cataracte (opacification du cristallin) – qui peuvent évoluer vers la cécité.

L'action des rayons UV peut provoquer un affaiblissement de notre système immunitaire qui nous rend plus sensibles aux maladies.

Exemple pratique 1

Laurent à l'heure du déjeuner. L'indice UV est de 4, le rayonnement UV est « moyen ».

- ▼ Laurent s'assoit sur la terrasse ensoleillée pour déjeuner. Peu soucieux des rayons du soleil, il omet de se protéger.
- ▶ Laurent attrape un léger coup de soleil. Malgré l'intensité modérée du rayonnement UV, la durée de la pause de midi est déjà trop longue pour que l'on puisse s'exposer au soleil sans risque.
- ▲ Laurent s'informe de l'indice UV et s'installe à l'ombre du parasol pour déjeuner. Il s'assoit l'espace d'un moment au soleil pour prendre son café.
- ▶ L'exposition au soleil n'étant que de courte durée, la peau de Laurent ne subit aucune lésion.

Exemple pratique 2

Laura faisant son jogging. L'indice UV est de 7, le rayonnement UV est «élevé».

- ▼ Laura se rend en forêt en plein après-midi pour y faire son jogging. Le chemin qui mène à la forêt n'est pas abrité du soleil, mais la distance est courte. Laura omet de se protéger.
- ▶ Lors d'indice UV de 7, une exposition au soleil de courte durée suffit : Laura présente déjà des maux de tête et une rougeur cutanée.
- ▲ Laura est bien consciente du rayonnement solaire. Pour faire son jogging, elle porte un chapeau et des lunettes de soleil et s'enduit les bras et les jambes de crème solaire.
- ▶ De cette manière, Laura est bien protégée. Le soleil ne nuit pas à sa santé.

Redoublons de prudence !



La réverbération accroît le rayonnement UV. Sur une surface enneigée, celui-ci est presque double ; au bord de l'eau et sur l'eau, il est multiplié par 1,3.

On est également davantage exposé aux rayons UV en montagne. Le rayonnement solaire ayant moins de chemin à parcourir pour atteindre la Terre, une moindre quantité d'UV est absorbée par l'atmosphère. D'où il ressort que plus l'altitude est élevée, plus le rayonnement UV est intense.

Dans les pays du sud, le rayonnement UV est plus fort que chez nous. En vacances ou en voyage, il faut tenir compte du fait que plus le pays est situé au sud, plus l'exposition aux UV est intense.

La nébulosité est trompeuse. Certes, les nuages réduisent le réchauffement solaire, mais ils n'atténuent que faiblement le rayonnement UV.

Prévision de l'indice UV

L'indice UV correspond soit à une mesure actuelle soit à une prévision. Comme pour la météo, la prévision de l'indice UV est établie à l'avance. Cette valeur renseigne sur l'intensité maximale du rayonnement UV escomptée entre 11 et 15 heures.

MétéoSuisse émet quotidiennement une prévision de l'indice UV pour les différentes

régions de Suisse et pour différentes altitudes. Une première prévision de l'indice est formulée la veille et est mise à jour le matin de la journée en question.






La prévision de l'indice UV actuelle peut être consultée sous www.uv-index.ch ou par fax (0900 554 342, 2 Fr./min.).

L'indice UV est mesuré et utilisé de la même façon dans le monde entier. Qui prévoit de partir à l'étranger trouvera sous www.uv-index.ch des pistes qui lui permettront de s'informer de l'indice UV dans d'autres pays.

www.uv-index.ch

Ce site Web permet de consulter la prévision actuelle de l'indice UV. Il comporte des informations complémentaires sur le sujet et

une liste des médias qui publient régulièrement la prévision de l'indice UV.

Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air