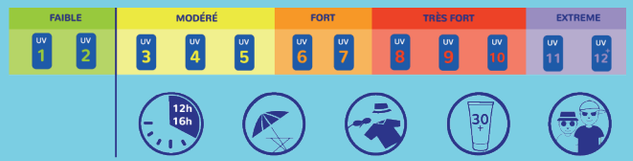
# L'INDEX UV

**L'Index UV,** ou Indice de rayonnement UV, **exprime l'intensité des UV** et le risque qu'ils représentent pour la santé.




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

**Plus le soleil est haut, plus l'Index UV est élevé.**

**L'index UV varie en fonction** de la position du soleil dans le ciel, c'est à dire :

- **De l'heure de la journée** : Il y a 3 fois plus d'UV à la mi-journée qu'en début de matinée
- **De la saison** : En France hexagonale, 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 aux Antilles et à l'Ile de la Réunion qu'en France hexagonale

Index UV de votre ville disponible sur

**www.soleil.info - App météo UV - par email**

**Les rayons UV ne chauffent pas !**
**Lorsqu'il fait frais, qu'il y a du vent, des nuages...**

## SE MEFIER DES ULTRAVIOLETS

**Les UV sont particulièrement dangereux :**

- A la mi-journée, lorsque le soleil est haut dans le ciel
- D'avril à septembre dans l'hexagone
- Toute l'année sous les Tropiques
- Si la réverbération est forte
- En haute montagne

Conception - Tous droits réservés (c) Sécurité Solaire - 03/2025

# se protéger du soleil

**Évitez le soleil entre 12h et 16h**

**Ombre, vêtements, lunettes et crème solaire**

**Bien protéger les enfants**
**Pas d'exposition pour les bébés**

sécurité solaire

Météo UV
DISPONIBLE SUR Google Play
Télécharger dans l'App Store
www.soleil.info

L'association Sécurité Solaire, centre collaborateur de l'OMS informe la population sur les risques pour la santé liés aux surexpositions solaires.

sécurité solaire

anpde

Crèches & co
Achats éco-responsables

# LE SOLEIL ET NOTRE SANTÉ

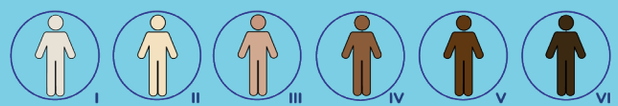
**Une exposition modérée au soleil est bénéfique** pour la santé (bien-être, synthèse de la vitamine D). Mais une exposition importante peut entraîner des **brûlures de la peau ou des yeux**.

A long terme, elle augmente le risque de **cancer cutané**, accélère le **vieillissement de la peau** et favorise certaines maladies oculaires comme la **cataracte** et la **DMLA.**

# INÉGAUX FACE AUX RISQUES

**Les enfants sont plus vulnérables que les adultes.**
Leurs moyens de défense naturels sont immatures voire inexistants pour les nourrissons.

À l'âge adulte, les peaux claires (phototypes I à III) sont les plus sensibles au soleil. Les peaux foncées (phototypes IV à VI) sont les plus résistantes.



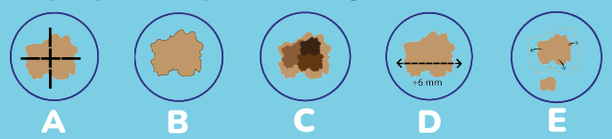

Sont particulièrement à risques, celles et ceux qui ont :

- **La peau claire**
- **Des grains de beauté et/ou des taches de rousseur**
- **Des antécédents de cancer cutané**, y compris familiaux
- **Reçu des coups de soleil** pendant l'enfance
- **Vécu dans un pays très ensoleillé** (tropiques, montagne)
- **Un système immunitaire diminué** (traitements, VIH…)
- **Beaucoup d'activités à l'extérieur** (profession, loisirs)

# SURVEILLEZ VOTRE PEAU !

Détecté tôt, un cancer de la peau est facile à soigner. Observer un des signes ci-dessous doit conduire à consulter un médecin sans attendre :

- **Une petite plaie qui ne cicatrise pas**, un bouton ou une croûte qui persiste, s'étend ou démange
- **Un grain de beauté** différent des autres ou qui change d'aspect
- **Une tache de forme Asymétrique**, avec des **Bords irréguliers**, plusieurs **Couleurs**, un **Diamètre** supérieur à quelques mm, qui **Evolue** (Règle ABCDE)




# SE PROTÉGER DU SOLEIL

**Évitez le soleil entre 12h et 16h.**

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

**Ombre, vêtements,
lunettes et crème solaire.**

Pour vous protéger, choisissez **la panoplie** !

- **Ombre** d'un arbre, d'un grand parasol, d'un chapeau à bords larges...

- **Des lunettes de soleil** enveloppantes, catégorie CE 3 ou 4.

- **Des vêtements** clairs, amples, couvrants, tissés serrés, Anti UV en cas de baignade longue ou de peau extrêmement sensible.




- **A partir d'un an, une crème solaire** FPS 30 ou +, avec protection UVA renforcée (UVA), des filtres minéraux seulement, appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.

**Bien protéger les enfants.
Pas d'exposition pour les bébés.**

Jusqu'à la puberté, leur peau et leurs yeux sont plus sensibles et plus exposés. Protégez particulièrement les bébés et les enfants.
Montrez-leur l'exemple.

- **Les UV ne chauffent pas ! Méfiez-vous 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.
- **Pensez à vous protéger, même si vous ne faites 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.
- **Évitez les coups de soleil ! Et, une fois bronzé, continuez de vous protéger.**
  Cela permet de limiter les dégâts du soleil et de garderson bronzage plus longtemps.
- **Mangez équilibré !**
  Certains oligo-éléments et vitamines peuvent aider la peau à se défendre des effets néfastes du soleil et à prévenir certaines allergies.
- **Évitez absolument les UV artificiels.**
  Ils augmentent le risque de cancer, accélèrent le vieillissement de la peau et le bronzage obtenu ne protège que très peu.
- **Attention aux médicaments, déodorants et parfums !**
  Ils peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil. Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.