



En mai, méfie-toi des ultraviolets !

Le soleil n'est pas moins dangereux au mois de mai qu'au mois d'août, même s'il fait moins chaud.

Le programme «Vivre avec le soleil» a été mis en place par l'association Sécurité Solaire et ses partenaires pour expliquer aux enfants, dès 6 ans, les effets du soleil.

C'est durant l'été que les enfants sont le plus exposés au soleil. Dans son jardin ou à la plage, il faut se protéger. La Sécurité Solaire continue pendant les vacances d'été la cam-

Conseils

Pour se protéger du soleil, il faut : un chapeau, un t-shirt, de la crème solaire. Et des lunettes, les yeux aussi ont besoin d'être protégés.

C'est entre 12 h et 16 h que le soleil est le plus haut dans le ciel. Il faut éviter de s'exposer à ces heures là, car il y a beaucoup d'UV.

Fie-toi [fais confiance] à ton ombre ! Ombre courte = soleil dangereux.

Les UV ne chauffent pas. Ce n'est pas parce que tu ne ressens pas de chaleur que tu n'es pas en train d'attraper un coup de soleil !

Le vent ou une baignade rafraîchissent la peau. Mais ils donnent une fausse impression de sécurité.

Les UV passent à travers certains nuages. Même si le temps est un peu couvert, il faut se méfier.

Il faut remettre de la crème solaire après s'être baigné.

La réverbération, c'est quand une surface (l'eau, le pont d'un bateau, la neige,...), renvoie les rayons UV. Il faut se méfier de ce phénomène, car le coup de soleil arrive encore plus rapidement !

pagne de prévention qu'elle propose au printemps dans les écoles. Pour que le soleil n'ait plus de secrets pour les enfants, des activités seront menées tout l'été dans les centres de vacances et de loisirs, les clubs de plage,... Les animateurs qui souhaitent travailler avec les enfants sur le thème du soleil peuvent recevoir gratuitement un pack. Il est constitué d'un Incollables, avec 100 questions et réponses pour tester ses connaissances sur le soleil et de l'édition spéciale «Vivre avec le soleil» du Journal des Enfants contenant des conseils, des infos pratiques, des jeux. Pour recevoir ce pack, s'inscrire sur le site : www.vivreaveclesoleil.info à partir du 25 avril. ➤



Quel plaisir de profiter des premiers rayons de soleil du printemps ! Mais attention, ils sont loin d'être inoffensifs [sans effets]. Les ultraviolets [rayons du soleil qui font bronzer ou donnent des coups de soleil] émis par le soleil agissent toute l'année. Au fil des saisons, le soleil est plus ou moins haut dans le ciel. Plus le soleil est haut dans le ciel (l'été), plus il traverse une fine couche d'atmosphère. L'atmosphère sert à filtrer les rayons les plus dangereux, et là, le

filtre est mince. Il y a donc plus d'ultraviolets. Dans l'hémisphère nord [moitié du globe située au dessus de l'équateur], le jour de l'année où les UV sont les plus intenses est le 21 juin. On appelle cette date le solstice d'été. 50 jours avant et 50 jours après le solstice, le soleil est dans la même position dans le ciel. Donc, au mois de mai, les niveaux d'UV sont identiques à ceux du mois d'août. C'est pourquoi il ne faut pas uniquement se fier aux températures.

Notre peau n'est plus habituée à être exposée au soleil. Elle est encore blanche. Il faut être prudent, ne pas se mettre au soleil trop longtemps, surtout entre 12 et 16 h. Et se protéger. Même s'il ne fait pas chaud ou si le ciel est voilé [avec de légers nuages], il faut mettre un chapeau, des lunettes et de la crème solaire.

Surveiller les index

Il existe une échelle des UV, qui va de faible (1-2) à extrême (9 et plus). On l'appelle Index UV. Plus le soleil est bas, plus les UV doivent traverser une épaisse couche d'atmosphère et d'ozone avant d'atteindre notre peau. L'Index UV est faible (Index UV 1/2). Inversement, quand le soleil est haut dans le ciel,

le trajet des rayons est plus court. Les UV sont peu filtrés, l'Index UV est plus élevé. Il peut dépasser 10 en bord de mer. ➤

Web www.soleil.info

«Même les animaux se protègent du soleil»

Pierre Cesarini est le directeur de l'association Sécurité Solaire. Il nous explique quel comportement adopter face au soleil.



moyen de naviguer [s'orienter].

Doit-on se méfier du soleil toute l'année ?

Sûrement pas si on vit en France métropolitaine. De novembre à fin janvier, il n'y a pas assez d'UV où que ce soit, même en haut d'une montagne, pour risquer un coup de soleil. Car tout au long de la journée, le soleil reste bas, il est donc plus filtré et moins nocif. C'est différent sous les Tropiques.

Le soleil est-il un ennemi ?

Pas uniquement, c'est aussi un ami indispensable à la vie ! Mais il faut un soleil « dosé ». Et pour le doser, il y a l'atmosphère. Sur plusieurs dizaines de kilomètres au-dessus de nos têtes, elle agit comme un

tamis. L'atmosphère arrête les rayons les plus nocifs. Elle laisse passer une partie des autres : les UV, la lumière « visible », les infrarouges.

Sommes-nous les seuls à devoir nous protéger du soleil ?

Non, les animaux aussi se protègent. Par exemple, les animaux de la savane chassent à la tombée du jour. Le jour, certains se couvrent de boue, comme les hippopotames. D'autres animaux (oiseaux, papillons...) se servent du soleil comme un

Quelle est la conséquence du trou dans la couche d'ozone pour notre santé ?

Si le trou de la couche d'ozone continue à grandir, il y aura plus d'UV à la surface de la Terre. Il faudra alors se protéger plus. Mais le problème qui inquiète le plus, c'est celui du réchauffement de la planète.

Quel rapport entre le réchauffement et les coups de soleil ?

Ce n'est pas un rapport direct. Car les UV, responsables des coups de soleil et des cancers de la peau, ne chauffent pas. Mais si le climat se réchauffe, les gens vont probablement aller plus à la plage. Ils seront alors plus exposés au soleil. Il faudra se protéger plus.

Propos recueillis par Caroline Gaertner

Concours autour du soleil

Cette année, l'association Sécurité Solaire organise un concours qui s'adresse aux centres de loisirs. Les directeurs et animateurs pourront créer et animer un Jeu du Soleil Géant. Le principe est simple. Il faut créer un jeu de l'oie, dont les cases permettent de recueillir divers éléments indispensables pour se protéger du soleil. Il faut arriver le premier à la plage avec la panoplie complète (chapeau, parasol, lunettes, t-shirt et crème solaire). Cela, sans tomber sur les mauvaises cases qui font perdre les protections déjà gagnées ! Les plus belles actions de prévention seront récompensées. De nombreux lots comprenant casquettes, t-shirts anti UV, paires de lunettes de soleil et tubes de crème solaire, seront offerts aux 3 centres gagnants. Une condition pour participer à ce concours, être inscrit sur le site www.vivreaveclesoleil.info et envoyer le dossier de présentation de son action avant le 17 août minuit.

