

HALTE AUX IDÉES FAUSSES ET AUX FAKE NEWS SUR LE SOLEIL, LES UV ET LES MOYENS DE SE PROTÉGER : DÉCRYPTAGE PAR L'ASSOCIATION SÉCURITÉ SOLAIRE

Tout le monde le sait maintenant, s'exposer excessivement au soleil présente des risques grave pour sa santé (cancers cutanés, cataractes, DMLA...). Sans être suffisante, une bonne information est nécessaire pour appréhender et limiter au maximum ces risques. Les idées fausses sur le soleil et les UV sont nombreuses à circuler et peuvent être dangereuses.

À l'approche des beaux jours et des températures qui se radoucissent de plus en plus tôt dans l'année, de nombreuses questions se posent : quand le soleil est-il dangereux ? Quand et pourquoi ne l'est-il pas ? Pourquoi faut-il, la plupart du temps, porter des vêtements clairs pour se protéger du soleil ? Pourquoi toutes ces questions que l'on se pose sur les crèmes solaires sont finalement d'un intérêt très relatif ? Afin de permettre à tous d'adopter les bons gestes, *La Sécurité Solaire*, qui œuvre depuis près de 30 ans à la sensibilisation et l'information de la population, fait le point et déconstruit avec pédagogie et simplicité nombre d'idées fausses et fake news parmi lesquelles :

**Le Soleil est dangereux quand il fait chaud,
il faut se protéger pendant les heures chaudes.**

NON

L'intensité des UV n'est pas corrélée avec la température extérieure.

Les fortes chaleurs peuvent bien sûr être dangereuses pour la santé (coup de chaleur, déshydratation) mais elles ne sont pas liées à l'intensité du rayonnement solaire.

Le soleil n'est pas plus « actif » ou puissant pendant les vagues de chaleur. D'ailleurs, en période de canicule, les pics de températures sont observés plutôt vers 16 ou 17h, moment où les UV déclinent déjà depuis un moment et ne sont plus très forts.

Ce sont ces UV solaires qui sont responsables des effets néfastes sur la santé notamment des coups de soleil. Mais ces rayons sont « froids », ils ne provoquent pas de chaleur. Quand on s'élève en altitude l'intensité des UV augmente (env. 10 % tous les 1000m) alors que la température diminue... Lorsqu'il y a du vent ou lorsqu'on se baigne, nous ressentons une certaine fraîcheur, mais la quantité d'UV que nous recevons n'en est pas pour autant diminuée.

En réalité, le soleil est dangereux quand il est haut car ses rayons traversent alors une fine couche d'atmosphère et sont donc peu filtrés. Le bon indicateur pour savoir s'il y a un risque ou non à être exposé au soleil, est par conséquent la taille des ombres. Lorsqu'elles sont courtes il y a danger, quelle que soit la température.

Plus d'info et schémas libres de droits : <https://www.soleil.info/soleil-uv>

**Les nuages laissent passer (tous) les UV
S'il y a des nuages, je ne risque rien.**

NON

&

NON

Les 2 idées sont presque aussi fausses l'une que l'autre car tout dépend du type de nuage. Lorsque le « ciel est bas », que les nuages sont épais et sombres, pas la peine de s'inquiéter, plus des $\frac{3}{4}$ des rayons sont absorbés par les nuages et n'atteignent pas le sol. De ce fait le rayonnement au sol est faible voire nul. Aucun besoin de protection pour la très grande majorité de la population.

À l'inverse, lorsque le ciel apparaît « voilé », il faut être très conscient que malgré l'impression de sécurité (il fait moins chaud, la luminosité est atténuée), le rayonnement UV peut être très élevé. Ce type de nuages ne filtre que très peu les UV.

Plus d'info et schémas libres de droits :
<https://www.soleil.info/soleil-uv>

Pour se protéger, il faut crémér, crémér et crémér.

NON

La première des protections c'est d'abord de savoir identifier les situations à risques puis il faut prioritairement rechercher les zones d'ombres, porter un chapeau à large bords, des lunettes de soleil enveloppantes (cat. CE 3 ou 4), des vêtements couvrants, plutôt clairs et amples, éventuellement anti UV pour des sports aquatiques ou de très longues expositions à un rayonnement fort ou extrême.

Enfin, et uniquement enfin, il faut se crémér soigneusement là où les vêtements ne couvrent pas, avec une crème IP30, éventuellement 50 ou 50+ pour des conditions extrêmes.

Une crème IP50 protège 2 fois plus qu'une crème IP25.

NON

En laboratoire, un IP 50 divise par 50 la quantité d'UV qui atteint la peau. Il passe donc 2% des UV et 98% sont stoppés.

Pour un IP 25, toujours en laboratoire, ce sont donc 4% des UV qui passent et 96% qui sont stoppés. Ramenés à des conditions réelles d'application (on applique moins de produit dans la vraie vie), les pourcentages d'UV bloqués seront respectivement d'environ 90/95% pour l'IP 50 et de 80/85% pour l'IP 25.

Cette protection s'avère donc très efficace dans les 2 cas, mais attention ! Uniquement là où l'on a appliqué le produit, et pour un temps limité : 2 heures, rarement plus, souvent moins lorsque nous transpirons, nous nous baignons, nous nous essuyons, etc.

Pour se protéger des UV, il faut porter des vêtements sombres.

NON

Un tee-shirt de coton blanc présente un indice de protection d'environ 10 c'est-à-dire qu'il divise par 10 la quantité d'UV reçue par la peau. Il laisse donc passer 10% des UV et en bloque 90%, ce qui constitue une excellente protection, suffisante pour presque tout le monde dans presque toutes les conditions. Pour un même tee-shirt en sombre, l'indice de protection peut monter à 20, soit 5% des UV qui passent et 95% qui sont arrêtés. La protection qui peut être gagnée en privilégiant un vêtement sombre à un vêtement clair s'élève donc à seulement quelques pourcents alors que parallèlement la température corporelle peut considérablement s'élever présentant des risques de coup de chaleur et de déshydratation s'il fait chaud. En population générale, on recommande de porter des vêtements couvrants, en veillant s'il fait chaud, à ce qu'ils soient clairs et amples.

À PROPOS DE L'ASSOCIATION SÉCURITÉ SOLAIRE

La Sécurité Solaire, créée en 1994, a pour objet la sensibilisation et l'information de la population sur les risques pour la santé liés aux « surexpositions » aux UV solaires et artificiels. Présidée par le professeur Marie-Thérèse Leccia, l'association fédère les compétences d'un conseil scientifique pluridisciplinaire. Elle est reconnue d'intérêt général par l'administration française (<https://www.soleil.info/la-securite-solaire>). Elle est un des 8 centres collaborateurs de l'Organisation Mondiale de la Santé dans le cadre du programme INTERSUN (<https://www.who.int/initiatives/intersun-programme>) et est signataire de conventions avec Le Ministère de la santé, l'Institut National du Cancer (INCa), des Agences régionales de santé, Météo France, l'INSERM, Les entreprises contre le cancer...

www.soleil.info

le site de La Sécurité Solaire

Plus d'idées fausses déconstruites :

<https://www.soleil.info/le-top-15-des-idees-recues>

PRINCIPALES ACTIVITÉS

- ☑ **Météo UV - diffusion des prévisions d'Index UV et conseils** : Disponible sur le site web soleil.info, l'application météo UV, par mail, widgets, API.
- ☑ **Programme en milieu scolaire & péri/extrascolaire** : En partenariat avec l'association Passerelles («club UNESCO») et le Ministère de l'Éducation nationale.
- ☑ **Prévention en milieu professionnel** : En partenariat avec l'INSERM, les Entreprises contre le cancer, la Ligue contre le Cancer 92...
- ☑ **Assistance aux collectivités & aux professionnels du tourisme**
- ☑ **Assistance aux professionnels de la petite enfance**
- ☑ **Assistance aux familles**