

Attention, ça

Se faire bronzer au soleil, c'est bien tentant. Mais attention, les UV guettent. Et il faut s'en méfier...

Les ultraviolets

Le Soleil émet des rayons infrarouges et des rayons ultraviolets (les fameux UV). Il existe trois sortes d'UV : les A, les B et les C. En traversant l'atmosphère, tous les

Rayonnement non absorbé par l'atmosphère

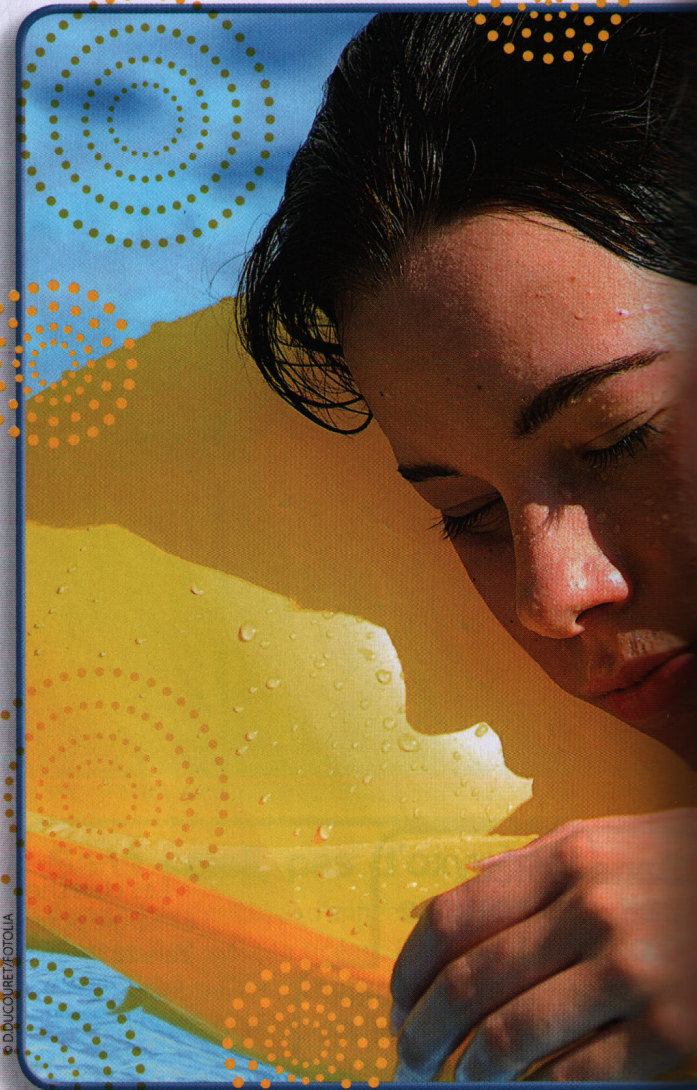
Soleil

Rayonnement réfléchi par les gaz à effet de serre



Cet près de 90% des B sont absorbés par l'ozone, la vapeur d'eau, l'oxygène et le dioxyde de carbone. Du coup, seuls les A et quelques B arrivent jusqu'à nous...

La Terre capte l'énergie des rayons du Soleil et se réchauffe, émettant vers l'atmosphère des rayons infrarouges. Ceux-ci sont absorbés par les gaz à effet de serre qui empêchent la chaleur de repartir vers l'espace.



L'index UV

Des mesures effectuées par Météo-France permettent de prévoir l'intensité du rayonnement solaire ultraviolet. Un barème informe le public des précautions à prendre. Plus l'index est élevé, plus il est nécessaire de protéger sa peau et ses yeux.

Index UV de 0 à 2 : vous pouvez profiter des activités de plein air en toute sécurité.
Index UV de 3 à 7 : recherchez l'ombre au milieu de la journée.
Index UV 8 et plus : évitez au maximum le plein air aux heures chaudes de la journée. Recherchez l'ombre dans tous les cas!

Pourquoi sont-ils dangereux ?

Les ultraviolets accélèrent le vieillissement de la peau en provoquant des rides. Plus grave, certains UV franchissent la peau et atteignent le noyau des cellules où se trouvent l'ADN, le plan de fabrication d'un individu. Ce qui peut avoir des conséquences considérables pour la cellule, qui risque de mourir ou de se transformer en cellule cancéreuse.

brûle!

La peau fait barrage

Heureusement, les cellules de notre peau fabriquent des petits grains de couleur noire ou rouge, les grains de mélanine, capables d'absorber en partie les rayons ultraviolets. Ces grains sont également responsables de la couleur de notre peau.

Lorsqu'il y a beaucoup de soleil, nos cellules fabriquent davantage de grains qui migrent à la surface de notre peau, nous protégeant davantage du soleil et nous donnant à l'occasion un teint bronzé. Certains bronzent plus vite que d'autres, car ils fabriquent davantage de grains de mélanine noirs. Les peaux claires, quant à elles, produisent davantage de mélanine rouge. Les grains rouges, plus petits que les noirs, ne remontent pas à la surface de la peau. Du coup, les peaux claires sont moins bien protégées et plus sensibles aux coups de soleil.



© S. SIGNORE/FOTOLIA

Dans l'eau, les ultraviolets pénètrent jusqu'à 1 mètre de profondeur. On peut donc attraper des coups de soleil en se baignant.

Comment se protéger ?

- > Évitez le soleil entre 12h et 16h, quand le rayonnement solaire est le plus intense.
- > Dans tous les cas, ne restez jamais très longtemps exposé sans protection.
- > Portez toujours un chapeau (ou une casquette) et des lunettes de soleil qui filtrent les ultraviolets. Il est même conseillé de porter un tee-shirt, qui va absorber les ultraviolets et protéger la peau.
- > Enduisez-vous régulièrement de crème solaire. Préférez un produit à indice élevé, facteur de protection solaire 25 (FPS) au minimum. N'hésitez pas à l'appliquer fréquemment (au moins toutes les deux heures) et en grande quantité sur les zones exposées.

Méfiez-vous du soleil de midi!

Le matin, le Soleil est très bas sur l'horizon. Ses rayons doivent donc parcourir une grande distance dans l'atmosphère avant d'atteindre le sol : ils sont énormément filtrés et l'on reçoit peu d'UV. À midi, les rayons UV n'ont plus qu'une petite distance à parcourir dans l'atmosphère. Ils sont peu filtrés. On en reçoit donc plus. Voilà pourquoi le soleil est le plus dangereux entre la fin de la matinée et le début d'après-midi.



Pages suivantes : les éclipses.

C'EST PAS SORCIER

Ça va chauffer!



L'horloge à ombre égyptienne (gnomon) est visible au musée du Louvre, à Paris.



Le premier cadran solaire

Son nom : gnomon. C'est le plus simple et le plus ancien instrument d'observation et de mesure. Son utilisation, aussi bien en Chine qu'en Égypte, remonte à plusieurs millénaires. À l'origine, il s'agit d'un simple bâton planté verticalement.

Les variations de la longueur de l'ombre projetée indiquent la position du Soleil à la fois dans la journée (à midi, l'ombre est la plus courte) et dans l'année (à la même heure, l'ombre est plus longue en hiver).

© COLLECTION DAGLI ORTI

Une éclipse de Soleil

Parfois, la Lune s'intercale entre la Terre et le Soleil, ce qui produit une éclipse. Notre satellite naturel projette son ombre sur terre sur une zone de 300 km maximum. Si on est dans cette zone, on peut assister à l'occultation totale du Soleil. Il fait alors nuit en plein jour. La prochaine éclipse de Soleil est prévue pour le 1^{er} août. Elle sera surtout visible en Russie, en Chine et au Groenland.

© FOTOLAND BOITEAU

Concours

À GAGNER 10 kits soleil

Le kit est constitué d'un tee-shirt, d'une casquette de baroudeur, d'une paire de lunettes de soleil et d'un tube de crème solaire.



Comment participer ?

Envoie tes deux réponses sur carte postale avant le 15 juin 2008 (cachet de la poste faisant foi) au *Monde des ados*, 8, rue Jean-Antoine-de-Baïf, 75212 Paris cedex 13. Précise ton prénom, ton nom, ton âge et ton adresse. Dix gagnants seront tirés au sort.

Retrouve toutes les informations sur le soleil sur www.soleil.info le site de la sécurité solaire, centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé

Réponds à ces deux questions avant le 15 juin et participe au tirage au sort.

1. Les UV sont des rayons froids. V F
2. Les coups de soleil attrapés avant l'âge de 15 ans augmentent le risque de maladies de la peau. V F

sécurité solaire

La participation à ce jeu est sans obligation d'achat. Elle est ouverte aux lecteurs du *Monde des ados* âgés de 10 à 15 ans. Le règlement complet est à votre disposition, sur simple demande à Fleurus Presse, 8 rue Jean-Antoine-de-Baïf, 75013 Paris.