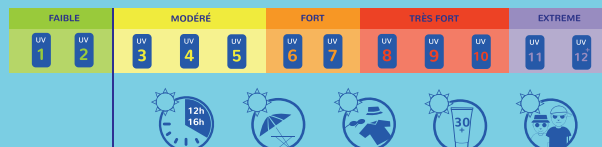


## L'INDEX UV

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 14h qu'à 10h (heure légale d'été).
- **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'île de la Réunion qu'en France hexagonale.

Index UV de votre ville disponible sur [www.soleil.info](http://www.soleil.info) - App météo UV - par email

## IMPORTANT À SAVOIR

Les UV ne chauffent pas ! Lorsqu'il y a du vent, des nuages, qu'il fait frais, il peut y avoir beaucoup d'UV.

Les UV sont particulièrement dangereux :

- **A la mi-journée** lorsque le soleil est haut dans le ciel.
- **D'avril à septembre** dans les régions tempérées de l'hémisphère Nord.
- **Toute l'année sous les tropiques.**
- **En montagne**, du fait de l'altitude.
- **Lorsque la réverbération est forte** (neige, matériaux brillants et clairs, mer, plans d'eau...).

Évitez le soleil  
entre 12 et 16h



Ombre, vêtements,  
lunettes et crème solaire

Pas d'exposition  
pour les bébés.



Protégez particulièrement les enfants



sécurité solaire

Météo UV

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Télécharger dans  
l'App Store

[www.soleil.info](http://www.soleil.info)



sécurité solaire



anpde

Agence nationale pour la sécurité solaire

Crèches & co  
Achats éco-responsables

VOTRE LOGO

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

## LE SOLEIL ET NOTRE SANTÉ

Une exposition modérée au soleil est bénéfique pour la santé (bien être, vitamine D).

- A court terme, elle peut entraîner **des allergies, des brûlures** de la peau et des yeux.
- A long terme, elle augmente **les risques de cancer cutané** et accélère le **vieillessement de la peau**. Elle favorise également des 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 inexistantes pour **les nourrissons**. Ils doivent être pas ou peu exposés et toujours bien protégés.

A l'âge adulte, doivent être particulièrement prudents celles et ceux qui :

- **Ont la peau claire** et/ou des taches de rousseur,
- Suivent un **traitement photosensibilisant** ou **immunosuppresseur**.

Un suivi régulier cutané est préconisé en cas de :

- **Antécédents de cancer de la peau** personnels ou familiaux,
- **Lésion cutanée**, pigmentée ou non, ou **grain de beauté qui change d'aspect** depuis plusieurs semaines,
- **Coups de soleil nombreux** et/ou graves reçus pendant l'enfance ou l'adolescence,
- **Greffe d'organe**, traitement par biothérapies...



## CONSEILS ESSENTIELS POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL



### Évitez le soleil entre 12 et 16h

Lorsque le Soleil est haut dans le ciel, que les ombres sont courtes (entre 12 h et 16 h, 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, cat. CE 3 ou 4.
- Des vêtements clairs, amples, et couvrants, tissés serrés, Anti UV en cas de baignades longues ou de peau extrêmement sensible.
- Une crème solaire, FPS 30 ou +, avec protection UVA renforcée (UVA), appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.



### Pas d'exposition solaire pour les bébés Protégez particulièrement les enfants

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 garder son 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 les UV artificiels.**

Ils augmentent le risque de cancer, accélèrent le vieillissement de la peau et le bronzage obtenu ne la 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.

