

## **Les rayonnements solaires ultra-violet (UV) une question de santé pour tous, pendant les loisirs mais aussi au travail !**

- ✓ **La lumière du soleil est composée de différents types de rayonnement** dont font partie les Ultra Violet (UV).  
Bien que nécessaires en petite quantité à l'organisme humain, les UV présentent néanmoins un risque pour la santé en cas d'exposition brève et intense ou plus faibles mais répétées tout au long de la vie, notamment à l'occasion d'activités de loisir ou professionnelles ; c'est ce qu'on appelle « *le risque UV* »
- ✓ **Tout le monde est concerné par le risque UV, quelle que soit son activité**  
Pour lutter contre ce risque, la nature nous a donné un « capital solaire ». C'est la « dose » maximale de soleil que peut recevoir un individu durant toute sa vie, ceci sans effet sur sa santé..
- ✓ **Mais nous ne sommes pas égaux face au soleil**  
Le capital solaire n'est pas le même pour tous, il est génétiquement déterminé pour chacun d'entre nous à la naissance et ne peut pas être renouvelé.
  - les personnes à peau claire ont un capital solaire plus limité que les personnes à peau mate
  - Il ne faut pas exposer les enfants au soleil pour ne pas épuiser prématurément le capital solaire qui leur est donné à la naissance pour toute la vie.
- ✓ **Quels sont les risques ?**  
Les UV sont invisibles et ne procurent aucune sensation de chaleur. C'est la réaction de la peau à trop de soleil qui donne, toujours trop tard, la sensation de brûlure. L'exposition prolongée ou la surexposition aux rayonnements ultraviolets épuise notre capital solaire et peut présenter des risques :
  - Pour la peau ; elle provoque des « coups de soleil », un vieillissement prématuré de la peau, des allergies et, dans les cas les plus graves, des cancers, qui, pour la plupart, sont facilement guérissables s'ils sont détectés à temps.
  - Pour les yeux ; des lésions peuvent apparaître à court terme comme une « ophtalmie » (coup de soleil de l'œil), ou à plus long terme comme la cataracte ou les dégénérescences de la rétine.
- ✓ **Comment se protéger ?**
  - **en étant vigilant** pendant les loisirs, mais aussi au travail, pour soi-même et pour son entourage (enfants, amis, collègues...) particulièrement dans les cas :
    - de soleil intense (de mai à août et de 12h à 16h00), en prenant en compte la réverbération (effet miroir du sable, de l'eau, de la neige...)
    - de peau claire ou de présence de nombreuses taches de rousseurs ou de grains de beauté;
    - de coups de soleil sévères reçus pendant l'enfance ou l'adolescence,
    - de prise de certains médicaments (le soleil pouvant alors provoquer des rougeurs ou de petites vésicules sur la peau).
  - **en se couvrant** le corps et les yeux.  
Attention : les crèmes solaires ralentissent l'apparition du coup de soleil, mais ne protègent pas totalement et ne doivent pas être utilisées pour rester plus longtemps au soleil
- ✓ **Quelle surveillance pour les personnes à risque ?**
  - **Se faire examiner** régulièrement par son médecin traitant, son médecin du travail ou un dermatologue.