

Mesure de protection contre le soleil

Tableau 4		
Indice UV	Intensité	Mesures de protection contre le soleil
0-2	Faible	<ul style="list-style-type: none"> Protection solaire minimale requise pour les activités normales. Portez des lunettes de soleil pendant les journées ensoleillées. Si vous demeurez à l'extérieur plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire. La réflexion sur la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
3-5	Modérée	<ul style="list-style-type: none"> Prenez des précautions - couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire - surtout si vous demeurez à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus. Cherchez l'ombre en mi-journée quand le soleil est à son plus fort.
6-7	Élevée	<ul style="list-style-type: none"> Protection nécessaire - les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil. Réduisez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h, et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
8-10	Très élevée	<ul style="list-style-type: none"> Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement. Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
11 et plus	Extrême	<ul style="list-style-type: none"> Les valeurs de 11 ou plus sont très rares au Canada. Cependant, l'indice UV peut atteindre 14 ou plus dans les tropiques ou le sud des États-Unis. Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire. Le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les UV et augmentent l'exposition aux UV.

Sources : Indice UV et ozone, Environnement Canada

Site Web : <http://www.ec.gc.ca/uv/default.asp?lang=Fr&n=880ACC87-1>

Que peut-on faire de plus pour se protéger des rayons UV du soleil?

On peut réduire son exposition aux rayons UV du soleil en évitant, dans la mesure du possible, de travailler au soleil, en portant un chapeau et des vêtements de protection, et enfin en appliquant un écran ou une crème solaire sur la peau laissée à nu.

Les pantalons, les chapeaux et les chemises à manches longues assurent une bonne protection contre une exposition au soleil. Certains tissus dits résistants au rayonnement ultraviolet sont récemment apparus sur le marché et bloquent plus efficacement les rayons UV.

Les écrans solaires du type oxyde de zinc sont des produits opaques, souvent gras, qui réverbèrent ou arrêtent les rayons UVA et UVB. Les écrans solaires chimiques ne sont pas opaques, c'est-à-dire que vous voyez bien la peau après l'application du produit. Ils absorbent également les rayons UVA, les rayons UVB ainsi que les rayonnements combinés UVA et UVB. Les écrans solaires assurant une protection à large spectre sont conçus de manière à protéger contre ces deux types de rayons UV.

Les écrans de protection sont évalués en fonction de leur facteur de protection solaire (FPS), qui est un indice de protection contre l'érythème de la peau (rougeur de la peau). Le FPS s'étend de 1 à 50, ou même davantage. Plus le FPS d'un produit ou d'un écran solaire est élevé, meilleure est la protection offerte par ce dernier contre les rayons UVB.

* Un écran solaire ayant un FPS 15 peut absorber plus de 92 % des rayons UVB.

* Un écran solaire ayant un FPS 30 peut absorber jusqu'à 96,7 % des rayons UVB.

* Un écran solaire ayant un FPS 40 peut absorber jusqu'à 97,5 % des rayons UVB.

On fait souvent mention, dans le bulletin météorologique diffusé à la radio ou dans les journaux, de l'indice UV. Celui-ci indique l'intensité du rayonnement ultraviolet transmis par la lumière solaire, qui est responsable de la rougeur de la peau (érythème) après une exposition. L'indice UV s'échelonne de 0 à 11 et même plus, 0 correspondant à l'absence de lumière solaire et 11, à une lumière d'une intensité extrême. L'indice UV peut être aux environs de 15 en mi-journée sous les tropiques. Les effets de l'indice UV sont résumés au tableau 4.