

Le rayonnement ultraviolet : s'en protéger c'est préserver notre santé

Il est difficile de se projeter en été avec ces dernières périodes climatiques peu clémentes ! Et pourtant, notre région Hauts-de-France est régulièrement concernée par des vagues de chaleurs s'étalant de juin à septembre : L'été 2023 fut le 4^{ème} été le plus chaud depuis 1900. Il serait donc judicieux de se rappeler quelques principes de bases concernant le soleil et ses UV.



EXPOSEZ-VOUS DE MANIÈRE

RAISONNABLE

Évitez le soleil entre 12h et 16h
Préférez l'ombre (arbre, parasol, voile d'ombrage)
Exposez-vous progressivement, en limitant la durée



PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES

Limitez au maximum l'exposition des enfants.
Ne pas exposer les bébés au soleil



COUVREZ-VOUS

Portez des vêtements avec un tissage serré ou traités anti-UV

Un chapeau à larges bords

Des lunettes de soleil (norme CE 3 en général, et 4 en haute montagne)



RENOUVELEZ SOUVENT

La crème solaire à appliquer 20 min avant une exposition et à renouveler toutes les 2 heures, et après chaque baignade.



LES UV ARTIFICIELS SONT DANGEREUX POUR LA PEAU

Avant 18 ans, leur usage est interdit

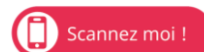
**Institution national du cancer*

Liens utiles : Soleil et les UV

Soleil et UV : comment s'en protéger



Rayonnement UV : 3 effets sur la santé





Le soleil : ennemi ou allié ?

La recherche sur les cancers, notamment le mélanome, rend responsable pour les deux tiers de ces cancers dermatologiques l'exposition excessive au soleil. Il est donc au centre de tous les paradoxes car nous avons aussi besoin de ses rayonnements pour préserver une bonne santé globale.

En effet la principale source naturelle de vitamine D, vitamine essentielle pour le bon fonctionnement de notre organisme, est l'exposition au soleil.

Au printemps et en été, une exposition de 10 à 20 minutes par jour est suffisante pour atteindre l'apport minimal quotidien en vitamine D.

Quelques idées reçues sur le soleilⁱ

- **Faire des UV, c'est bon pour mon taux de vitamine D.**

Non. Les UV artificiels, très principalement des UVA, n'ont pas ou que très très peu d'effet sur la synthèse de vitamine D par l'organisme. Ce sont plus les UVB qui sont principalement responsables de la synthèse de vitamine D.

- **Les UV, c'est bon pour le moral**

Non, les rayons qui peuvent avoir un effet sur notre moral ne sont pas les UV mais la lumière visible. C'est par les yeux et le nerf optique principalement que notre cerveau active ou désactive la production d'hormones qui peuvent avoir effectivement des effets sur notre humeur.

- **Je suis obligé de passer par le coup de soleil pour bronzer.**

Non, passer par le coup de soleil pour bronzer est un bien mauvais calcul. Premièrement, il faut être conscient que le bronzage est une réaction de défense de la peau face à l'agression que constitue son exposition aux UV. Deuxièmement, si l'on prend un coup de soleil, qui est aussi un signe de l'agression subie, on va peler... et lorsqu'on pèle, c'est le bronzage qui part en lambeaux... Donc le plus raisonnable c'est de ne pas chercher à bronzer... Et si on y tient vraiment, le mieux à tous les points de vue, est de s'exposer progressivement pour obtenir son hale sans coup de soleil...

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