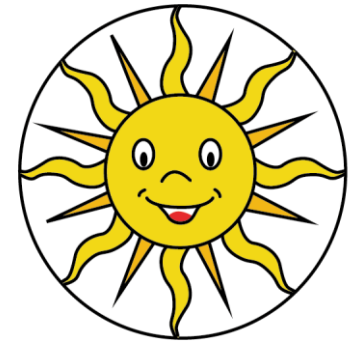


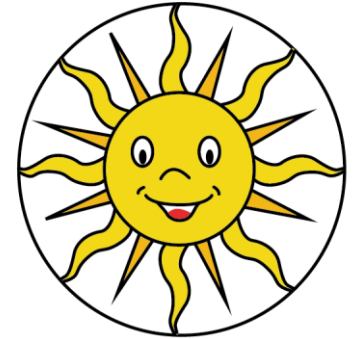
LE SOLEIL EN QUESTIONS



Un ciel nuageux protège du soleil ...

FAUX

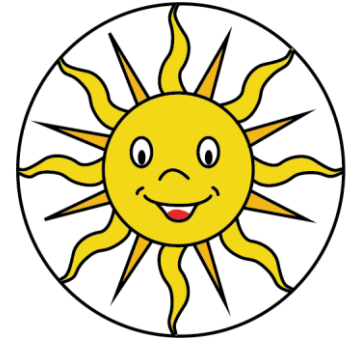
**La nébulosité est trompeuse.
Certes, les nuages réduisent le
réchauffement solaire, mais ils
n'atténuent que faiblement le
rayonnement UV.**



La couche d'ozone nous protège des rayons UV...

VRAI

Une diminution de 1% de la couche d'ozone entraîne une augmentation de 2% de l'intensité des UVB au sol.



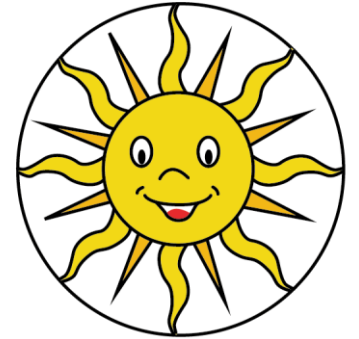
Le soleil est moins fort en avril qu'en août...

FAUX



Lorsque le soleil est haut dans le ciel, le trajet des rayons à travers l'atmosphère et la couche d'ozone est court et le rayonnement ultraviolet fort.

Le trajet des rayons du soleil est le même en avril et en août !



Le bronzage protège du soleil...

FAUX

Le bronzage est une défense de la peau
contre les UV.

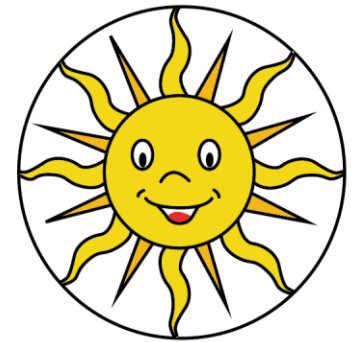
Ce sont les mélanocytes (cellules de la
peau) qui produisent le pigment brun du
bronzage.

**On peut être bronzé et attraper un coup
de soleil.**



Quand la peau présente une rougeur, voire un coup de soleil, il est déjà trop tard. Les lésions surviennent en effet avant même que nous ne voyions ou ne sentions quoi que ce soit.

D'où la nécessité de prendre des précautions.

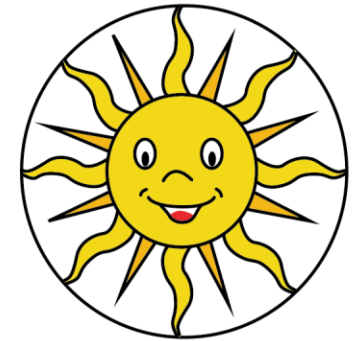


Il est recommandé de mettre de la crème solaire 30 mn avant de sortir au soleil.

L'indice de protection doit être de 30 au minimum...

VRAI

- Afin d'optimiser l'action de la crème et être sûre de sa pénétration, il faut la mettre 30' avant d'être au soleil.
- Les crèmes solaires à base de filtres physiques (minéraux) réfléchissent les rayons UV.
- Les filtres chimiques absorbent les rayons UV.
- Beaucoup de crèmes solaires combinent les 2 types de filtres.



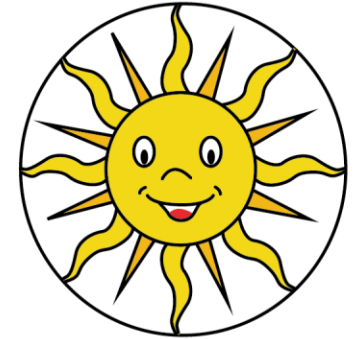
A l'abri d'un parasol on ne risque rien...



FAUX

Le parasol arrête une partie des rayons du soleil mais n'empêche pas la réverbération autour.

Il est plus protecteur tissé avec un fil synthétique plutôt qu'en coton, avec des mailles serrées de couleur foncée, et peut être enduit de dioxyde de titane (Ti O₂), ce qui le rend plus efficace.

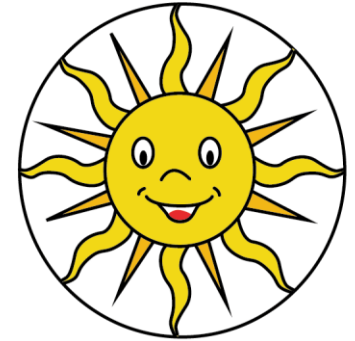


La période entre 11h et 15 h est la plus nocive par rapport aux rayons du soleil...

VRAI

Entre 11 et 15 heures, restez le plus possible à l'ombre ou à l'intérieur. En effet, en été, à ces heures là, les rayons sont perpendiculaires à la surface terrestre.

Si vous vous exposez au soleil, mettez un t-shirt, un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil et de la crème solaire.



Les enfants de moins d'un an peuvent être mis au soleil avec de l'écran total sans danger pour leur peau...

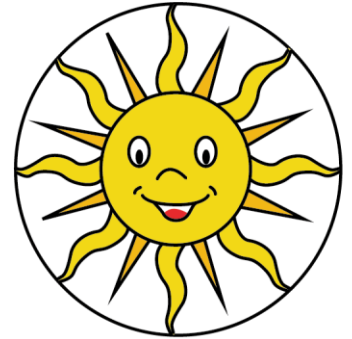
FAUX

Les enfants de moins d'un an ne devraient pas être exposés au soleil direct, (les mécanismes d'auto protection ne sont pas achevés à cet âge).

Les crèmes solaires avec leurs différents filtres ne sont pas recommandées car la peau des nourrissons est très sensible.

Les recommandations sont de mettre des manches longues et pantalon et de rester à l'ombre.

Aucun produit solaire n'assure une protection totale de la peau contre le soleil.

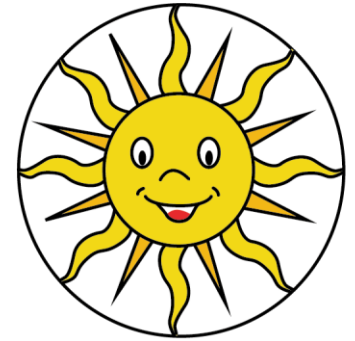


Le besoin en vitamine D nécessite de s'exposer au soleil...

FAUX

Les rayons UV favorisent la synthèse de la vitamine D, indispensable à la santé des os.

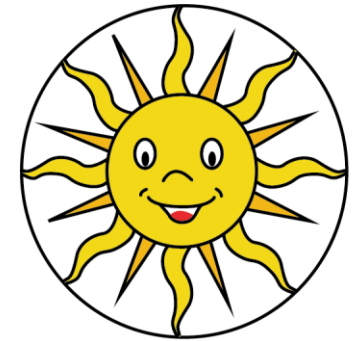
En été toutefois, quelques minutes par jour suffisent à assurer nos besoins en vitamine D.



Il suffit de remettre de l'écran solaire pour rester longtemps au soleil...

FAUX

- La meilleure protection est de sortir avant 11h et après 15 h, de se mettre à l'ombre naturelle et de mettre des habits à manches longues.
- Si votre temps d'exposition devait se prolonger au-delà de 2 h, vous devez remettre de la crème solaire car son effet est atténué par la chaleur, la transpiration, l'eau.



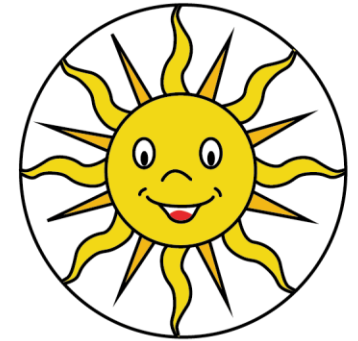
Un enfant doit être protégé avec une crème solaire d'indice minimum 30...



VRAI



Appliquez toutes les 2 h une crème adaptée aux enfants, plutôt à base de filtres physiques, (minéraux) et dotée d'un facteur de protection solaire (FPS) 30 minimum, ceci sur les parties du corps qui ne sont pas protégées par un habit sombre, sec, et à mailles serrées.



Les enfants ayant la peau foncée n'ont pas besoin de se protéger du soleil...

FAUX

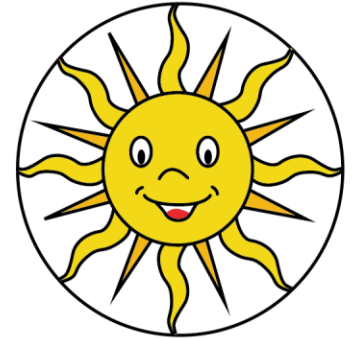
Les enfants ayant la peau foncée ont une protection naturelle plus longue (90 mn) que ceux qui ont la peau claire (20 mn), mais ils doivent aussi se protéger la peau s'ils restent longtemps au soleil.

Ils sont également à risque d'attraper des coups de soleil.

Mélanome: génétique

2. Phototypes



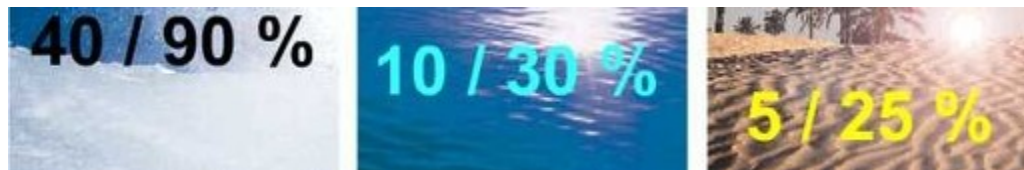


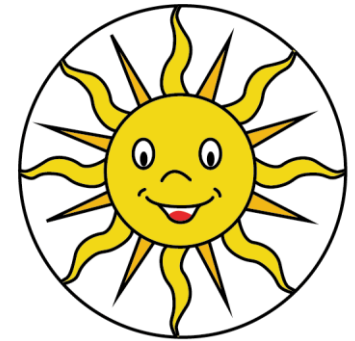
Etre dans l'eau protège des rayons du soleil...

FAUX

Le rayonnement est multiplié par 1.3 dans l'eau...et par 2 sur la neige !

Les surfaces claires (eau, neige, sable, glace, béton...) réfléchissent les UV.





Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air



L'index ou indice UV permet de repérer si le risque d'attraper un coup de soleil est important...



VRAI










Le chiffre correspond à la valeur de l'indice UV, c'est-à-dire à l'intensité du rayonnement UV.



Plus l'indice UV est élevé, plus il est important de se protéger.

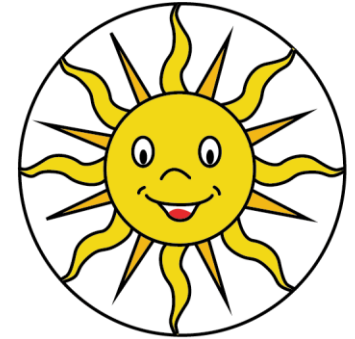
Grâce à l'indice UV, nous pouvons nous prémunir des risques que représentent les UV, par des mesures adaptées.



Représentation	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection nécessaire : chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	très élevée	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplémentaire nécessaire : éviter, si possible, tout séjour en plein air

On trouve les valeurs:

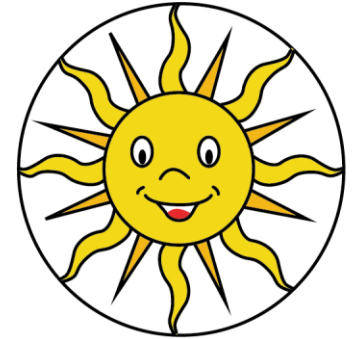
- dans les journaux.
- sur le site: [L'index UV \(admin.ch\)](#)
- sur les applications météo et le site Météo Suisse.



Le soleil est responsable de l'apparition des rides...

VRAI

Les UVA (environ 4% des rayons solaires) sont responsables du vieillissement prématuré de la peau.



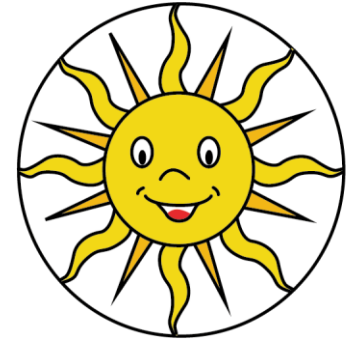
Les tous jeunes enfants n'ont pas besoin de porter des lunettes de soleil ...



FAUX

Les yeux peuvent présenter diverses affections: ophtalmie des neiges (inflammation douloureuse de la conjonctive) ou cataracte (opacification du cristallin) qui peuvent évoluer vers la cécité.

Protéger son visage et ses yeux du rayonnement UV, par un chapeau à larges bords et lui mettre des lunettes de soleil dotées d'un bon filtre UV lui permet de réduire ces risques.



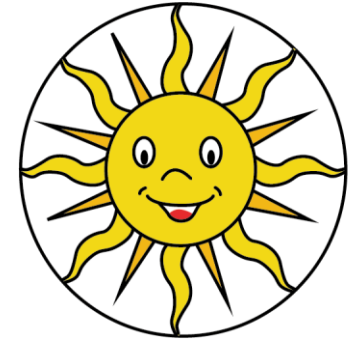
**Attraper des coups de soleil dans l'enfance
peut déclencher des cancers de la peau à l'âge
adulte...**

VRAI

La peau est dotée d'une «mémoire» : elle enregistre les rayons UV auxquels nous avons été exposés tout au long de notre vie, lesquels sont sans cesse portés au débit de notre «compte santé».

A l'âge de 18 ans, notre capital soleil est déjà utilisé à 80%.

Il est donc indispensable de le préserver !



Le soleil est la principale cause des cancers de la peau...

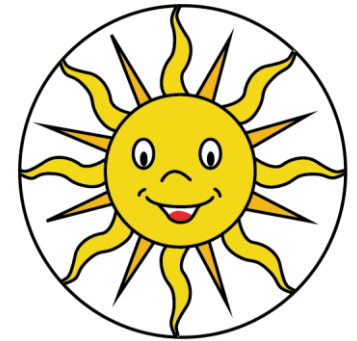
VRAI

La peau n'oublie pas les agressions des rayons UV et surtout des UVB impliqués dans les cancers de la peau, type mélanome.

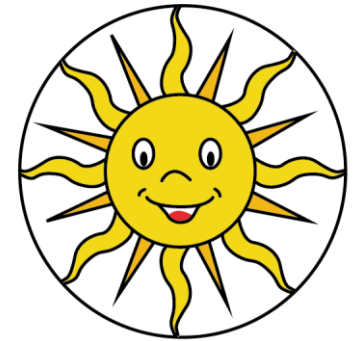
Les coups de soleil augmentent le risque de développer un cancer de la peau.

La Suisse a le 2^{ème} plus fort taux de mélanomes du monde, avec environ 2400 nouveaux cas par an.

Dépistage mélanome: règle ABCDE



	nævus	melanome	
A, comme...		...ASYMÉTRIE	
rond, symétrique			asymétrique
B, comme...		...BORDS	
réguliers			irréguliers
C, comme...		...COULEUR	
homogène			polychrome
D, comme...		...DIAMETRE	
petits < 6 mm			> 6 mm



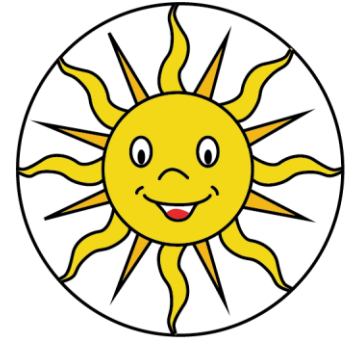
Les lampes à bronzer des instituts de beauté ne sont pas nuisibles car elles ne diffusent que des UVA...

FAUX

Le rayonnement UVA des lampes (responsable du vieillissement cutané) est jusqu'à 6 fois plus élevé que celui du soleil.

Le rayonnement UVB (responsable du cancer de la peau) est comparable à l'intensité du soleil à midi.

Le bronzage obtenu ne protège pas la peau contre les UVB nocifs du soleil.



L'exposition au soleil est essentielle pour être en bonne santé...

VRAI...mais pas une surexposition !

Le soleil est source de vitalité.

La lumière et la chaleur qu'il apporte sont indispensables à la vie sur Terre et nous procurent plaisir et bien-être.

Mais le soleil peut aussi avoir des effets néfastes: nous pouvons sentir les rayons de chaleur, et voir les rayons visibles (autrement dit la lumière), mais nous ne pouvons ni sentir ni voir les rayons UV, qui nuisent à la santé.

- [Protection solaire chez les enfants de 0 à 6 ans, Ligue Suisse contre le cancer, Berne, Octobre 2015](#)
- [Cancer de la peau, Ligue contre le cancer, déc. 2023](#)
- [Exposition aux rayonnements UV/Mieux se protéger du soleil, Site de l'Institut national du cancer en France, 07.2023](#)
- [Sécurité soleil, Soleil.info](#)
- [Produits solaires, OSAV, 07.2024](#)
- [Conseils sur la sécurité au soleil pour les parents, Gouvernement du Canada, août 2023](#)

Merci de votre attention

