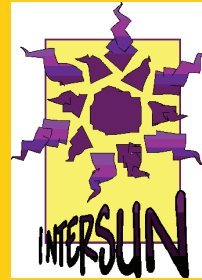


Savoir comment limiter  
l'exposition au rayonnement  
UV pour vivre sainement et  
agréablement au soleil

INTERSUN OMS –  
le projet UV mondial



- Limitez votre risque UV lorsque vous travaillez en plein air !
- Profitez de vos vacances sans être brûlé par le soleil !

Par le biais d'INTERSUN, l'OMS fournit des données scientifiques et des conseils pratiques sur les effets sanitaires et environnementaux de l'exposition au rayonnement UV.

Collaborateurs d'INTERSUN :

- PNUE : Programme des Nations Unies pour l'Environnement
- OMM : Organisation météorologique mondiale
- CIRC : Centre international de Recherche sur le Cancer
- ICNIRP : Commission internationale de Protection contre les Rayonnements non ionisants

Plusieurs centres collaborateurs de l'OMS participent également activement au programme INTERSUN.

On trouvera de plus amples informations sur INTERSUN OMS à l'adresse suivante :

<http://www.who.int/uv/publications/solaradgbd/fr/index.html>

# Soleil et santé

## Comment profiter du soleil en toute sécurité



Organisation mondiale de la Santé (OMS)  
Santé publique et environnement (PHE)  
20, avenue Appia  
CH – 1211 Genève 27  
[www.who.int/phe](http://www.who.int/phe)  
Courriel: [phedoc@who.int](mailto:phedoc@who.int)

© World Health Organization 2006 • All rights reserved • WHO/SDE/PHE/06.02



Organisation  
mondiale de la Santé

La lumière solaire est indispensable à la santé, mais elle comporte également des risques. Le rayonnement ultraviolet (UV) solaire peut provoquer toute une série de maladies, mais il existe des moyens efficaces d'éviter de tels problèmes – et de profiter quand même du soleil ! Voici un message simple, mais très important :

## EVITER LA SUREXPOSITION AU RAYONNEMENT SOLAIRE

Les risques pour la santé d'une surexposition au rayonnement UV sont les suivants :

- coup de soleil et autres altérations cutanées : le coup de soleil va de la rougeur cutanée jusqu'à la formation de cloques importantes et douloureuses ;
- cataracte : les opacités du cristallin conduisent à des altérations visuelles et aboutissent à la cécité ;
- cancer de la peau : plusieurs types de tumeurs cutanées malignes autres que le mélanome sont provoquées par le rayonnement UV ;
- mélanome malin : il s'agit là d'un cancer très grave qui peut apparaître de nombreuses années après une exposition excessive au soleil.

Dans de nombreux pays, les problèmes associés à l'exposition au rayonnement UV vont croissant, en particulier les cancers de la peau. L'exposition accrue à la lumière du soleil joue sans aucun doute un rôle. La plus grande partie de l'exposition aux UV au cours de la vie a lieu au cours de l'enfance, lorsque le risque de coup de soleil est le plus important. Il est donc particulièrement important de protéger les enfants contre le rayonnement UV.

EVITER  
LA SUREXPOSITION  
AU RAYONNEMENT  
SOLAIRE

## L'OMS préconise six mesures simples pour profiter du soleil en toute sécurité :

### • Protéger les enfants

Les enfants sont particulièrement vulnérables au rayonnement UV et passent souvent plus de temps en plein air que les adultes. Les parents doivent être particulièrement attentifs à les protéger du rayonnement UV solaire. Les nourrissons de moins de 12 mois doivent toujours rester à l'ombre.



### • Limiter la durée d'exposition aux heures chaudes

Les rayons UV solaires sont le plus intenses entre 10 heures et 14 heures (= 2 heures avant et 2 heures après le midi solaire). Limiter l'exposition au soleil durant cette période.



### • Rechercher l'ombre à bon escient

Rechercher l'ombre lorsque les rayons UV sont le plus intenses. La règle suivante : « observez votre ombre – ombre courte, rechercher l'ombre ! » peut être utile.



### • Porter des vêtements protecteurs

Un chapeau à larges bords et tissage serré, des vêtements amples fournissent une protection contre le soleil. Les lunettes de soleil qui filtrent tous les UV-A et les UV-B réduiront considérablement le risque de lésion oculaire.



### • Utiliser des écrans solaires

L'application généreuse d'un écran solaire à large spectre ayant un facteur de protection solaire d'au moins 15, toutes les deux heures ou après avoir travaillé, nagé, joué ou fait du sport en plein air, permet de réduire les effets nocifs du rayonnement UV sur la peau. Ne pas prolonger la station au soleil même si l'on a appliqué de l'écran solaire.

### • Connaître l'indice UV



L'indice UV est une mesure du rayonnement UV (voir [www.who.int/uv](http://www.who.int/uv)). Plus il est élevé, plus les risques de lésions cutanées et oculaires augmentent. Avoir recours à l'indice UV pour planifier des activités de plein air sans risque. Lorsque l'indice UV prévoit un niveau de rayonnement d'au moins 3 (modéré), il convient de prendre des précautions lorsqu'on s'expose au soleil.