



## Le rayonnement ultraviolet Ultraviolet Radiation

### Qu'est-ce que le rayonnement ultraviolet?

Les rayons ultraviolets (UV) proviennent principalement du soleil et appartiennent à son spectre électromagnétique (la lumière). Les rayons UV ont des longueurs d'ondes plus courtes que les rayons visibles. Les sources artificielles de rayons UV comprennent les lits de bronzage et l'équipement de soudage.

### Jusqu'à quel point les rayons UV sont-ils néfastes?

Lorsqu'il est exposé aux rayons UV, votre corps produit et libère plus de mélanine (pigment de la peau) afin des les absorber. La peau prend alors une teinte plus foncée et c'est un signe de dommages cutanés.

Il existe deux types de rayons UV, soit les UVA et les UVB. Ils représentent chacun un risque grave pour la santé, car ils peuvent tous deux endommager la peau, les yeux et le système immunitaire.

Les rayons UVA provoquent le bronzage immédiat (l'assombrissement de la mélanine dans la peau).

L'exposition répétée peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau, qui se manifeste par des rides, des taches de vieillesse et le relâchement de la peau. Elle peut également causer des cancers de la peau.

Les rayons UVB sont plus nocifs que les rayons UVA. Ils provoquent un bronzage retardé causé par une production plus importante de mélanine. Ils sont responsables des coups de soleil et de la plupart des cancers de la peau, ainsi que de la cataracte et du cancer de l'œil.

Chaque séance de bronzage et chaque coup de soleil endommagent les cellules de votre peau et votre ADN. Les effets de l'exposition solaire répétée peuvent prendre des années à se manifester.

Les rayons UV peuvent également avoir un effet négatif sur la santé oculaire. L'exposition peut contribuer au vieillissement prématuré de votre cornée et mener à la

formation de cataractes (opacification), de tumeurs non cancéreuses (ptérygion), de la perte de vision (dégénérescence maculaire) et du cancer de la paupière.

### Pour qui les rayons UV présentent-ils un risque plus élevé?

Les enfants qui sont souvent exposés au soleil sont vulnérables aux effets des rayons UV. Les jeunes qui utilisent des lits de bronzage courent eux aussi un risque plus élevé.

### À quel endroit et à quel moment suis-je le plus à risque?

La lumière directe du soleil est plus intense pendant l'été, saison où environ 80 % des rayons UV frappent entre 10 h et 16 h. Ils sont plus intenses en altitude et plus près de l'équateur. Prenez-en conscience au cours de vos voyages. Les nuages, la brume et le brouillard ne vous protègent pas contre ces rayons. La réflexion des rayons du soleil sur la surface de l'eau, du sable, de la neige et du béton peut augmenter l'intensité de l'exposition. Par exemple, la réflexion sur la neige fraîche a pour effet de pratiquement doubler la quantité de rayons reçus.

### Comment puis-je me protéger et protéger ma famille?

#### Planifiez vos activités

Pratiquez vos activités à l'extérieur avant 10 h ou après 16 h. Restez à l'ombre autant que possible et utilisez un parasol lorsque vous êtes à la plage ou au parc. N'exposez pas les bébés de moins de 1 an à la lumière du soleil forte et directe.

#### Portez des vêtements protecteurs

Portez des chemises à manches longues et des pantalons de couleur claire, des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UV et un chapeau à larges bords. Évitez les casquettes de baseball qui ne couvrent pas les oreilles ou le cou. Si vous pouvez voir à travers les vêtements, cela veut dire que les rayons UV peuvent les traverser. Des tenues de protection contre ces rayons spécialement conçues pour la natation et le jeu à l'extérieur sont utiles.

## Connaissez votre type de peau

Votre sensibilité aux rayons UV dépend de la quantité de pigments dans votre peau et de sa capacité à bronzer. Les personnes qui ont la peau et les yeux clairs, qui attrapent facilement des coups de soleil, ont la peau la plus sensible. Pour de plus amples renseignements, consultez la page Web sur la protection contre les rayons UV à [www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704E713B64EB5A81BFB57D076F053](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704E713B64EB5A81BFB57D076F053).

Si vous êtes sensible au soleil en raison d'une maladie ou d'un médicament, vous risquez d'avoir une éruption cutanée ou des brûlures graves, même si votre exposition aux rayons UV est limitée.

## Évitez les lits de bronzage

Évitez d'utiliser des lits de bronzage. L'Organisation mondiale de la Santé a constaté que les rayons UV produits par les lits de bronzage peuvent causer le cancer de la peau. Le risque de mélanome (le cancer de la peau le plus grave) augmente de 75 % si l'utilisation des lits de bronzage commence avant l'âge de 35 ans. En Colombie-Britannique, les enfants de moins de 18 ans ne sont pas autorisés à les utiliser. Afin d'obtenir de plus amples informations, consultez « Tanning Beds » : [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/psees-mpes/tanning-beds](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/psees-mpes/tanning-beds).

## Un écran solaire me protégera-t-il contre le rayonnement UV?

La meilleure façon de vous protéger contre le rayonnement UV est de rester hors de la lumière directe du soleil. Si vous ne pouvez éviter d'être exposé au soleil, un écran solaire vous confèrera la meilleure protection. Vous pouvez augmenter davantage votre protection en portant également des vêtements protecteurs.

Les écrans solaires réduisent la quantité de rayons UV qui atteignent votre peau. Ils vous permettent aussi de passer plus de temps au soleil.

Le facteur de protection solaire ou numéro de FPS inscrit sur le contenant indique combien de temps vous pouvez être exposé à la lumière du soleil avant d'avoir un coup de soleil. L'Association canadienne de dermatologie recommande un FPS 30, qui bloque 97 % des UVB – les rayons qui causent les coups de soleil. Un FPS 50 bloque 98 % des rayons et un FPS 100, 99 % des rayons. L'écran

solaire devrait également être « à large spectre », ce qui signifie qu'il filtre tant les UVA que les UVB.

Utilisez un baume à lèvres doté d'un FPS d'au moins 30 et appliquez-le de nouveau toutes les heures.

## Quelle quantité d'écran solaire devrais-je appliquer?

Pour obtenir la meilleure protection, vous devez couvrir complètement l'ensemble de la peau exposée. Appliquez l'écran solaire 30 minutes avant d'aller à l'extérieur, afin que votre peau ait le temps de l'absorber. Appliquez-le à nouveau après avoir nagé ou transpiré, pour que son efficacité perdure. Utilisez un écran solaire approuvé par l'Association canadienne de dermatologie.

Si votre enfant doit être au soleil, vous pouvez appliquer un écran solaire sur les zones de la peau qui ne sont pas couvertes par des vêtements ou un chapeau. N'utilisez aucun écran solaire pour les enfants de moins de 6 mois.

## Comment puis-je me protéger les yeux?

Les lunettes de soleil doivent fournir une protection d'au moins 90 % contre les UVA et de 95 % contre les UVB. Les lunettes de soleil pour les bébés et les enfants doivent fournir une protection de 99 % tant contre les UVA que contre les UVB. Des verres surdimensionnés et une monture extra large peuvent aider à protéger les yeux.

## Qu'est-ce que l'indice UV?

L'indice UV rend compte de la force actuelle des rayons UV dans votre région. Assurez-vous d'être bien protégé, lorsque l'indice atteint 3 ou une valeur plus élevée. Pour consulter la prévision quotidienne de l'indice UV, consultez

[https://meteo.gc.ca/forecast/public\\_bulletins\\_f.html?Bulletin=fpcn48.cwao](https://meteo.gc.ca/forecast/public_bulletins_f.html?Bulletin=fpcn48.cwao).

## Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la protection solaire, voir la fiche [HealthLinkBC File n° 26 La protection solaire des enfants](#).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority