



# 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 ultraviolets (rayons UV) ont des longueurs d'ondes plus courtes que les rayons visibles. Cela veut dire qu'on ne peut ni les voir, ni les ressentir. Les sources artificielles de rayons ultraviolets 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 ultraviolets, votre corps produit et libère plus de mélanine (pigment de la peau) afin d'absorber ces rayons. Cela a pour effet l'assombrissement de votre peau, ce qui est un signe de dommages.

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

Les rayons UVA provoquent le bronzage immédiat de la peau (l'assombrissement de la mélanine dans la peau). L'exposition répétée aux rayons UVA peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau, qui se manifeste par des rides, des taches de vieillesse et le relâchement de la peau. Il 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 par votre peau. Les rayons UVB 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 bronzage ou coup de soleil endommage les cellules de votre peau et votre ADN. Des années peuvent s'écouler avant que les effets d'une exposition répétée au soleil n'apparaissent.

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

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 sévère. En Colombie-Britannique, les enfants de moins de 18 ans ne sont pas autorisés à utiliser les lits de bronzage.

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

La lumière directe du soleil est plus intense pendant les mois d'été, durant lesquels 80 % des rayons UV frappent entre 11 h et 16 h. Les rayons UV sont également plus intenses à haute altitude et dans les zones plus proches de l'équateur. Considérez ce fait lorsque vous voyagez. Les nuages, la brume et le brouillard ne protègent pas contre les rayons UV. Le reflet de la lumière du soleil sur l'eau, le sable, la neige et le béton peut intensifier l'exposition aux rayons UV. Par exemple, le reflet sur la neige fraîche double presque l'exposition aux rayons UV.

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

#### Planifiez vos activités

Planifiez vos activités extérieures avant 11 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, ainsi que 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 la nuque. Si vous pouvez voir à travers des vêtements, cela veut dire que les rayons UV peuvent les traverser. Des tenues de protection contre les rayons UV 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 pigment dans votre peau et la capacité de votre peau à bronzer. Les personnes qui ont la peau claire et les yeux de couleur claire, qui attrapent facilement des

coups de soleil, sont les plus à risque de dommages à la peau. Pour de plus amples renseignements, consultez la page Web du ministère de la Santé concernant la protection contre les rayons ultraviolets (UV) à l'adresse [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 pouvez développer une éruption cutanée ou des brûlures graves, même si l'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 pour cent si l'utilisation des lits de bronzage commence avant l'âge de 35 ans. Pour de plus amples renseignements, consultez la page Web du ministère de la Santé concernant les lits de bronzage à l'adresse [www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9C74F650BE41467BB2E646A83EE7ED1C](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=9C74F650BE41467BB2E646A83EE7ED1C).

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

La meilleure façon de vous protéger contre le rayonnement ultraviolet est de rester hors de la lumière directe du soleil. S'il vous est inévitable d'y être exposé, les écrans solaires sont votre meilleure protection contre le rayonnement ultraviolet.

Les écrans solaires réduisent la quantité de rayons UV qui touche 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 de l'écran solaire 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 pour cent des UVB - les rayons qui causent les coups de soleil. Un FPS 50 bloque 98 pour cent des rayons, et un FPS 100 bloque 99 pour cent des rayons.

Le produit devrait être conçu pour un « large spectre », ce qui signifie qu'il bloque les rayons UVA et UVB. Utilisez un baume pour les lèvres contenant un écran solaire avec, au minimum, un FPS 30 et réappliquez-le 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 à nouveau l'écran solaire après avoir nagé ou avoir transpiré, pour que son efficacité perdure.

Si votre bébé doit être au soleil, vous pouvez appliquer un écran solaire aux petites zones de la peau qui ne sont pas couvertes par des vêtements ou un chapeau. Les enfants âgés de plus de 6 mois doivent utiliser un écran solaire. Utilisez un écran solaire approuvé par l'Association canadienne de dermatologie.

### Comment puis-je me protéger les yeux?

Cherchez des lunettes de soleil dont les verres fournissent une protection minimum de 90 % contre les rayons UVA et de 95 % contre les rayons UVB. Les lunettes de soleil pour les bébés et les enfants doivent fournir une protection de 99 à 100 % contre les UVA et les UVB. Des verres de grande taille et une monture de style enveloppant peuvent aider à mieux 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. Quand il est de 3 ou plus, assurez-vous que vous êtes bien protégé. Pour consulter la prévision quotidienne de l'indice UV, visitez [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](#).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.

