

# Se faire du soleil, un ami !



Est-il vrai qu'il existe des rayons auxquels on ne s'attend pas ?

C'est exact, ce sont les rayons solaires qui rebondissent que l'on appelle également réverbérations.

Voici quelques exemples :

- la neige renvoie le soleil à 85 %.
- l'eau immobile renvoie le soleil à 75 %.
- le sable renvoie le soleil à 20 %.
- les vagues renvoient le soleil à 5 %.
- l'herbe ne renvoie le soleil qu'à concurrence de 5 %.

Ces réverbérations augmentent l'intensité du soleil.

Les bulletins météorologiques parlent souvent d'index UV.  
Que représente-t-il ?

L'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le risque qu'il représente pour la santé. Plus cet indice est élevé, plus il est nécessaire de se protéger. L'index peut aller de 0 à 12.

Tout savoir sur Palou :  
Internet : [www.palou.be](http://www.palou.be)

"© Marina Le Floch - Question Santé asbl"

## J'aimerais tester mes connaissances ?

1. Le soleil est-il toujours un ami ?
2. Que détermine l'index UV ?
3. Le vent et les nuages protègent-ils des coups de soleil ?
4. Quels sont les meilleurs moyens de protection ?
5. Le mélanome est-il une marque de crème solaire ?

### Réponses...

1. Le soleil est nécessaire à la vie, mais l'abus d'expositions dans l'enfance peut entraîner de graves conséquences à l'âge adulte.
2. L'index UV exprime l'intensité du rayonnement ultraviolet et le risque qu'il représente pour la santé.
3. Les rayons UV sont présents, même par temps nuageux ou venteux, et sont à l'origine des coups de soleil.
4. Éviter les expositions entre 12h et 16h (heure d'été) et se munir de T-shirt, chapeau à larges bords, lunettes, crème solaire (indice 15 minimum).
5. Le mélanome est le nom d'un cancer de la peau très agressif, provoqué par l'accumulation de coups de soleil dans l'enfance. Il se manifeste souvent chez l'adulte jeune.

ASBL Association pour la lutte contre le mélanome malin  
(Place JB Willems 18, Bte 1 - 1020 Laeken)

Avec le soutien de la Communauté française  
Avec la participation de l'Observatoire de Santé du Hainaut, du Centre Local de Promotion de la Santé du Hainaut occidental asbl (CLPS-Ho) et du SCPS Question Santé asbl.

Pour toute information complémentaire, contact :  
Centre Local de Promotion de la Santé  
du Hainaut occidental  
rue de Cordes 9 - 7500 Tournai  
Tél. : 069 22 15 71 - Fax : 069 23 52 50  
Courriel : [clps.brenaut@skynet.be](mailto:clps.brenaut@skynet.be)

# Se faire du soleil, un ami



Se faire  
du soleil,  
un ami

Le soleil nous apporte  
lumière, chaleur et  
vitalité.

MAIS...

nos comportements ne doivent pas le  
transformer en ennemi.

En effet, l'excès de soleil durant l'enfance peut  
entraîner de graves conséquences à l'âge  
adulte, comme l'apparition de mélanomes  
malins (cancer de la peau) ainsi que le  
développement de cataractes (problèmes de  
vue)...

Ce sont les rayons ultra-violetts qui en sont la  
cause.

Est-il nécessaire de  
protéger toute  
la famille ?

Oui, toute la famille est concernée.  
Les bébés courent le plus grand risque.

Le système qui protège notre peau n'est pas  
développé chez les nouveaux-nés. Ceux-ci sont  
donc plus sensibles aux brûlures et durant  
6 mois ne doivent jamais être exposés au soleil  
direct.

Les enfants en bas âge et jusqu'à 12 ans  
doivent également être particulièrement  
protégés :

- ☀ éviter les expositions au soleil entre 12h et 16h (heure d'été) ;
- ☀ choisir des vêtements et des accessoires en conséquence : T-shirt, chapeau à larges bords, lunettes solaires ;
- ☀ protéger les parties découvertes par une crème de protection solaire d'indice 15 au minimum, sachant que la crème solaire ne remplace pas le vêtement.

En appréciant la sensibilité au soleil, les mêmes  
mesures de protection sont maintenues pour  
l'adulte.

L'Organisation Mondiale de la santé (OMS)  
déconseille l'usage des cabines et des lampes à  
bronzer qui augmentent la dose d'UV reçue par  
votre peau.

Toutes les personnes  
ont-elles la même  
sensibilité au soleil ?

Non, dans la population, il existe des sensibilités  
différentes au soleil.  
Les personnes à peau et cheveux clairs sont  
plus à risque de développer des coups de  
soleil.

Il existe 6 types de peau appelés " phototype ".  
Pour mieux se protéger, il est important de  
connaître le sien :

- phototype 1 : rougit toujours, ne bronze jamais (peau claire, cheveux roux ou blonds, yeux clairs) ;
- phototype 2 : rougit toujours, bronze difficilement (peau claire, cheveux blonds ou châains clairs, yeux clairs) ;
- phototype 3 : rougit parfois, bronze toujours (peau plus mate, cheveux châains ou bruns, yeux généralement foncés) ;
- phototype 4 : bronze sans rougir (peau naturellement pigmentée) ;
- phototype 5 : métisses, asiatiques ;
- phototype 6 : peau noire.