



Protégez-vous des rayonnements solaires même si vous avez froid !

Les rayonnements solaires ultra-violet (UV) sont particulièrement intenses et dangereux sous les tropiques, en montagne (plus l'altitude est élevée plus les rayons du soleil brûlent la peau) et sur des surfaces réfléchissantes comme le sable, l'eau et la neige.

En France, du fait de la position de la terre par rapport au soleil, les rayons solaires sont très intenses de début mai à fin août.

Pour connaître l'index UV de votre région, connectez-vous sur le site de météo-France où les bulletins météo diffusent de plus en plus souvent pendant l'été une mesure appelée « index UV ».

Plus cet index est élevé (sur une échelle de 1 à 9), plus il est nécessaire de se protéger.

<http://www.meteofrance.com/FR/sante/index.jsp>, rubrique « les prévisions d'index UV ».

Mais attention, contrairement aux idées reçues, l'intensité des UV n'est pas liée à la sensation de chaleur.

Les UV sont des rayons froids. Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait frais, sous un ciel nuageux, avec du vent ou même après une baignade rafraîchissante.

Source : Institut National du Cancer, 2007



Le Doc' du doc

UV

UV comme Ultra-Violet. Il existe 3 types de rayonnements ultraviolets, qui se distinguent par leur intensité, leur longueur d'onde et leur capacité à pénétrer la peau plus ou moins profondément :

- Les UVA représentent 95% des UV qui arrivent à la surface de la terre. Ils n'ont pas d'effet visible immédiat mais ils pénètrent la peau en profondeur et causent un vieillissement prématuré de la peau.
- Les UVB (seulement 5% des UV qui atteignent la surface de la terre), très énergétiques, sont les principaux responsables des coups de soleil.
- Les UVC sont filtrés par la couche d'ozone et épargnent la terre pour l'instant.

On croyait auparavant que seuls les rayons UV très énergétiques (UVB) provoquaient des cancers de la peau. On sait aujourd'hui que les UV moins énergétiques (UVA) y contribuent tout autant.

Même si vous ne prenez pas de coups de soleil, vous consommez quand même votre capital de résistance aux UV et augmentez votre risque de cancer.

Source : Institut National du Cancer, 2007

Météo antibio

Risques :

- Grippe	quasi nul
- Bronchiolite	quasi nul
- Inf respiratoire	faible
- Gastro-entérite	faible

Source : <http://www.grog.org>

Les livres qui ont changé votre vie

Dans le numéro 0727 du bulletin, nous vous avons demandé de nous signaler les livres qui ont changé votre vie. Voici un extrait du courrier reçu.

Du cheveu défrisé au cheveu crépu

(de la désidentification à la revendication)

Juliette SMERALDA

Éditions Anibwé, Paris, mai 2007

« Je vous signale ce livre qui m'a bouleversé car j'ignorais qu'un cheveu pouvait faire la différence. »

F.M., Côtes d'Armor

Le décalogue de la santé

(9 Euros franco de port)

La cuisine simple

(23 Euros franco de port)

« Voici des livres qui peuvent changer la vie de ceux qui les liront. Ils sont tous deux du Docteur Paul Carton. Ils sont en vente chez son petit-fils, Monsieur Paul Delaty, 21 rue des Vignes, 80100 Abbeville ou à SA DPF, BP1, 86190 Chiré sous Montreuil. »

Gérard. Coulomb, Mutuelle des douanes

Source : Courrier des lecteurs du Doc du Jeudi