

Soleil : protéger les enfants, c'est simple !

Leur éviter toute exposition au soleil entre 12h et 16h.

C'est à ce moment de la journée que le rayonnement ultraviolet est le plus fort -soleil au plus haut dans le ciel et ombre courte- et donc le plus dangereux.

Dehors, il est recommandé de chercher des espaces ombragés.

Quant aux bébés, il ne faut pas les exposer directement au soleil.

Faire porter aux enfants des lunettes de soleil, un tee-shirt et un chapeau (Bob, par exemple).

Ce sont les moyens de protection les plus simples, les plus pratiques et les moins onéreux.

Les enfants doivent être tout particulièrement protégés par des vêtements légers, même lorsqu'ils se trouvent à l'ombre d'un parasol.

Appliquer sur leur peau de la crème solaire en couche suffisante, toutes les deux heures ou après chaque baignade, sans oublier le cou et les pieds.

Il faut plutôt privilégier les crèmes dont les indices de protection solaire sont élevés (indice 30 minimum) et qui protègent la peau des UVA et des UVB.

Cependant, aucune crème ne filtre totalement les rayons UV et ne permet une exposition prolongée au soleil.

Source : INPES, 18 juin 2013. <http://www.inpes.sante.fr/70000/cp/13/cp130618-risques-solaires.asp>

Le Dico du doc



UV



Abréviation du mot « ultra-violet » qui désigne un rayonnement invisible à l'œil nu dont la longueur d'onde est plus courte que celle du violet. C'est la couleur qui a la plus courte des longueurs d'onde de la lumière colorée visible.

Près de 5 % de l'énergie du Soleil sont émis sous forme de rayons UV, classés dans trois catégories en fonction de leur longueur d'onde : les UV-A (400-315 nm), UV-B (315-280 nm) et UV-C (280-100 nm).

En raison de l'absorption des UV par la couche d'ozone de l'atmosphère, 99 % de la lumière UV qui atteint la surface de la Terre appartient à la gamme des UV-A.

Dans la plus grande partie de l'Europe, l'ensoleillement le plus agressif se produit entre 12 h et 16 h, tout particulièrement à proximité de l'eau ou de la neige, qui réverbèrent une partie des UV, ou en montagne où les taux d'UV sont plus importants.

En faible quantité, le rayonnement UV est bénéfique pour la santé : il permet la synthèse de vitamine D et peut servir à soigner le rachitisme, le psoriasis, l'eczéma.

En plus fortes quantités, lors d'expositions prolongées au soleil, ils peuvent provoquer des cancers cutanés ou oculaires, un vieillissement prématuré de la peau, ainsi que des cataractes.

Source : wikipédia

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens faible

Sources : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Météo

Pollens : calme provisoire

Seuls les allergiques très sensibles aux pollens de graminées sont gênés actuellement.

Par contre, le cocktail pollens/moisissures/ozone et orage est détonant et provoque de nombreuses gênes respiratoires, des respirations sifflantes et même de l'asthme.

Les autres pollens d'arbres (châtaignier et tilleul) ainsi que les pollens d'herbacées (oseille, plantain et urticacées) ne provoquent pas de symptôme d'allergie.

Attention aux pollens d'armoise qui, localement, peuvent gêner les plus sensibles.

Comme prévu, les pollens d'ambrosie attendront la deuxième quinzaine d'août pour vraiment gêner les allergiques : les plants ne sont pas prêts à disséminer des pollens. Leur inflorescence mâle n'est bien développée que chez moins de 1 pied sur 1000. Pour le moment, les pièges à pollens ne captent que quelques grains de pollens d'ambrosie en Roussillon et dans les villes de Lyon, Bordeaux, Avignon et Montpellier.

Source : www.pollens.fr