

## Soleil d'été : 5 conseils simples

Le soleil fait partie des plaisirs de l'été, mais n'oubliez pas que ses rayons deviennent dangereux quand on s'expose trop longtemps. Pour éviter les « coups de soleil » et, plus tard, les cancers de la peau :

1. Évitez les heures les plus ensoleillées, entre 12h00 et 16h00, et recherchez de l'ombre. Les rayons UV sont les plus dangereux lorsque le soleil est au plus haut,
2. Couvrez-vous avec un chapeau, des lunettes et un t-shirt.
3. Appliquez de la crème solaire toutes les 2 heures et renouvelez-la après chaque baignade. Attention, la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps.
4. Protégez encore plus vos enfants et vos adolescents : ils sont plus vulnérables face au soleil. Ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent.
5. Attention à la réverbération !

Source : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/281070/2731675>

## « UV »

Abréviation de « Ultra-Violet ».

Les UV sont des rayons lumineux invisibles à l'œil nu.

On distingue 2 sortes d'UV :

- Les UVA\*, qui pénètrent la peau en profondeur. Les expositions fortes et prolongées aux UVA accélèrent le vieillissement de la peau et sont sources de rides et de taches brunes.
- Les UVB\* qui agissent superficiellement et favorisent le bronzage mais attention : même bronzé(e), il faut continuer de se protéger.

A trop forte dose, les UVA et les UVB provoquent des coups de soleil et, à terme, peuvent causer des dommages irréversibles sur la santé :

- cancers de la peau de 2 sortes : les carcinomes, qui touchent la couche superficielle de la peau, et les mélanomes, des tumeurs malignes qui se développent sur les cellules qui pigmentent la peau en brun (mélanocytes), que l'on trouve dans la peau, les muqueuses, mais aussi les yeux.
- cataracte, c'est-à-dire opacification progressive du cristallin de l'oeil qui va, peu à peu, empêcher la lumière d'atteindre la rétine, jusqu'à l'aveuglement.

Les crèmes solaires, même les plus fortes (« écran total ») ne filtrent qu'une partie des UV.

Piège : la neige, le sable et l'eau réverbèrent les UV.

\*Pour s'en souvenir : UVA, Vieillissement Accéléré. UVB, Bronzage

Source : <http://www.prevention-soleil.fr/le-saviez-vous.php>

## Météo antibio

### Risques

- Covid19 moyen
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens très fort

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>

## C'EST L'ÉTÉ...



### Quiz

#### « Bruit » ?

Cochez la ou les bonnes réponses (s'il y en a)

- Le bruit est une sorte de rayon lumineux
- L'exposition au bruit s'évalue facilement
- Le bruit se mesure avec un bruitomètre
- Trop de bruit peut provoquer un cancer.

Solution : ces 4 affirmations sont fausses ! Si vous en doutez, regardez ce qu'en dit le Doc' du Jeudi, en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annnee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>