

Soleil d'été : 5 conseils simples

Le soleil fait partie des plaisirs de l'été, mais 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. Evitez 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.

Il existe 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, tumeurs malignes se développant sur les cellules qui pigmentent la peau en brun (mélanocytes), que l'on trouve dans la peau, les muqueuses, mais aussi les yeux.
- cataracte, 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 | faible |
| - Grippe | faible |
| - Inf respiratoire | moyen |
| - Gastro-entérite | faible |
| - Pollens | très élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

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



Quiz « Pied » ?

Cochez la bonne réponse

- organe doté de capteurs reliés au cerveau
- organe relié directement au coeur
- organe autonome isolé de reste du corps
- organe vascularisé par la carotide.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-19 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

Pour s'abonner :

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