

UN PEU DE LUMIÈRE SUR LES RAYONS UV



Société
canadienne
du cancer

Bien-être
au travail

Les rayons ultraviolets (UV) sont des rayons invisibles émis par le soleil qui peuvent endommager la peau. Il est important de faire preuve de prudence au soleil et de protéger votre peau pour réduire votre risque de cancer de la peau!

Les rayons ultraviolets (UV)

Il existe trois types de rayons UV:

- **Les rayons ultraviolets de type A (UVA)** constituent la majeure partie de la lumière naturelle du soleil. Ils sont capables de pénétrer profondément dans la peau, provoquant le vieillissement et l'apparition de rides.
- **Les rayons ultraviolets de type B (UVB)** sont les principaux responsables des coups de soleil. Ils sont près de 1000 fois plus puissants que les rayons UVA.
- **Les rayons ultraviolets de type C (UVC)** (de courte longueur d'onde) n'atteignent jamais la surface de la Terre parce que l'atmosphère les filtre.

L'INDICE UV

Bas
0-2

Protégez-vous un minimum contre le soleil. Si vous passez plus de 1 heure dehors, portez des lunettes de soleil et un écran solaire.

Modéré
3-5

Prenez des précautions. Couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire, surtout si vous êtes à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus.

Élevé
6-7

Protégez-vous. Les rayons UV endommageront la peau et pourraient causer des coups de soleil. Évitez autant que possible de vous exposer au soleil entre 11 h et 15 h.

Très élevé
8-10

Protégez-vous absolument. Cherchez l'ombre, appliquez un écran solaire et portez un chapeau et des lunettes de soleil. La peau non protégée pourrait être endommagée et brûler rapidement.

Extrême
11 et plus

Prenez toutes les précautions possibles. La peau non protégée sera endommagée et pourrait brûler en quelques minutes. Restez à l'ombre, couvrez-vous, appliquez un écran solaire et portez un chapeau et des lunettes de soleil.



Le saviez-vous?

L'amincissement de la couche d'ozone entourant la Terre nous expose davantage aux rayons UV.