

## L'INDICE UV OU L'ÉCHELLE D'INTENSITÉ DU SOLEIL



L'intensité du soleil s'exprime par une valeur allant de 0 à 16.  
C'est ce qu'on appelle 'indice UV'. Il est utilisé dans le monde entier.  
Dans les pays équatoriaux ou montagneux, l'indice UV peut dépasser la plus haute valeur.

**PLUS LE NIVEAU EST ÉLEVÉ,  
PLUS LE RISQUE DE DÉGÂT DE LA PEAU ET DES YEUX EST ÉLEVÉ.**

Schéma de protection, recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

INDICE UV	FORCE DU SOLEIL	QUE DOIS-JE FAIRE ?	LA PEAU BRÛLE...
1-2	Bas	Tu peux sortir sans protection	pas
3-4-5	Modéré	Reste à l'ombre pendant les heures du midi. Porte un chapeau, un T-shirt. Enduis-toi de crème solaire.	un peu
6-7	Élevé	Reste à l'ombre pendant les heures du midi. Porte un chapeau, un T-shirt. Enduis-toi de crème solaire.	relativement vite
8-9-10-11+	Très élevé	Reste à l'intérieur pendant les heures du midi. Reste à l'ombre. Un chapeau, T-shirt et la crème solaire sont une nécessité absolue.	rapidement
11-16	Extrême	Reste à l'intérieur pendant les heures du midi. Reste à l'ombre. Un chapeau, T-shirt et la crème solaire sont une nécessité absolue.	très rapidement

## LES TYPES DE PEAUX

Le type de peau est déterminé par la façon dont elle réagit aux rayons ultraviolets (voir tableau ci-dessous).

Les types de peaux I, II et III sont les plus sensibles aux effets des rayons ultraviolets. La plupart des Belges sont du type 2.

Le nombre de minutes mentionnées concerne les peaux qui n'ont pas encore été exposées au soleil.

Les peaux qui sont habituées au soleil brûlent moins rapidement.

Le type de peau est sans aucun doute le facteur de risque le plus évident face au cancer de la peau.

TYPE DE PEAU	LA PEAU BRÛLE...	LA PEAU BRONZE...	CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES GÉNÉRALES
1	très vite	ne bronze pas	Peau très pâle, souvent avec taches de rousseur, cheveux très blonds ou rougeâtres, yeux bleus
2	vite	lentement	Peau pâle, cheveux blonds, yeux clairs
3	pas vite	facilement	Peau légèrement teintée, cheveux blonds ou bruns, yeux souvent foncés
4	presque jamais	très facilement	Peau teintée, cheveux et yeux foncés
5	très rarement	intensément	Peau sombre, cheveux et yeux foncés
6	jamais	intensément	Peau très pigmentée ou noire, cheveux et yeux foncés



## TON INDICE UV PERSONNEL

Il est assez facile de calculer le nombre de minutes que tu peux rester au soleil sans danger. Tu trouveras ci-dessous un chiffre d'indice UV correspondant à chaque type de peau. C'est le seul chiffre à retenir. Pour savoir combien de minutes tu peux rester au soleil, il suffit de diviser ce chiffre par la force du soleil (indice UV).

<b>TYPE DE PEAU 1</b> Temps maximal au soleil = 67 minutes / indice UV	<b>TYPE DE PEAU 2</b> Temps maximal au soleil = 100 minutes / indice UV
<b>TYPE DE PEAU 3</b> Temps maximal au soleil = 200 minutes / indice UV	<b>TYPE DE PEAU 4</b> Temps maximal au soleil = 300 minutes / indice UV
<b>TYPE DE PEAU 5</b> Temps maximal au soleil = 400 minutes / indice UV	<b>TYPE DE PEAU 6</b> Temps maximal au soleil = 500 minutes / indice UV

### Exemple:

- ▶ Tu es du type 3, donc ton chiffre d'indice UV est 200.
- ▶ Aujourd'hui, l'indice UV est 7.
- ▶ Tu divises 200 par 7 = environ 30.
- ▶ Tu peux donc rester au soleil pendant environ 30 minutes sans danger.
- ▶ Si tu veux/dois rester au soleil plus longtemps, tu dois te protéger convenablement des rayons UV.

