

# L'indice UV



Environnement Canada a créé l'indice UV pour renseigner la population canadienne sur l'intensité des rayons UV (ultraviolets) du soleil. Les rayons UV peuvent causer des coups de soleil, des cataractes, le vieillissement et le cancer de la peau. Plus le chiffre de l'indice UV est élevé, plus les rayons du soleil sont forts et plus il faut se protéger. Le tableau ci-dessous indique en gros les mesures de protection recommandées à différents niveaux de l'indice UV.

## L'indice UV d'Environnement Canada

Indice UV	Description	Mesures de protection contre le soleil
0 - 2	Bas	<ul style="list-style-type: none"><li>Protection solaire minimale requise pour les activités normales</li><li>Portez des lunettes de soleil les journées ensoleillées. Si à l'extérieur pendant plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire</li><li>La réflexion par la neige peut presque doubler la force des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire</li></ul>
3 - 5	Modéré	<ul style="list-style-type: none"><li>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</li><li>Cherchez l'ombre en mi-journée quand le soleil est à son plus fort</li></ul>
6 - 7	Élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>Protection nécessaire – l'UV endommage la peau et peut causer des coups de soleil</li><li>Réduisez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire</li></ul>
8 - 10	Très élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement</li><li>Évitez le soleil entre 11 h et 16 h et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire</li></ul>
11 et plus	Extrême	<ul style="list-style-type: none"><li>Les valeurs de 11 ou plus sont très rares au Canada. Cependant, l'indice UV peut atteindre 14 ou plus dans les tropiques ou le sud des États-Unis.</li><li>Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.</li><li>Le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les UV et augmentent l'exposition aux UV</li></ul>

## Trucs pour se protéger du soleil

- La quantité d'UV que vous recevez dépend à la fois de la force des rayons du soleil (mesurée par l'indice UV) et de la durée de votre exposition au soleil. Réduisez le temps que vous passez au soleil : recherchez l'ombre, surtout entre 11 h et 16 h d'avril à septembre
- Couvrez-vous, portez un chapeau à large bord, une chemise à manches longues et des lunettes de soleil qui enveloppent le visage ou munies d'écrans sur les côtés
- Utilisez un écran solaire – avec un facteur de protection solaire (FPS) de 15 ou plus, qui protège à la fois contre les UV-A et les UV-B. Appliquez-en généreusement avant de sortir et remettez-en souvent, particulièrement après la baignade ou l'exercice
- Surveillez l'indice UV d'Environnement Canada : il est inclus dans votre prévision météo locale chaque fois qu'on prévoit qu'il sera de 3 (modéré) ou plus ce jour-là



Renseignements sur les UV : [www.smc.ec.gc.ca/topics/uv](http://www.smc.ec.gc.ca/topics/uv)  
Prévisions météo : [meteo.ec.gc.ca](http://meteo.ec.gc.ca)



Environnement  
Canada

Environment  
Canada

Canada