



LES RAYONS ULTRAVIOLETS QUI PROVIENNENT DU SOLEIL

Enjeu

La couche d'ozone qui entoure la terre n'est pas aussi épaisse qu'elle ne l'était, et une plus grande quantité de rayons ultraviolets émis par le soleil se rendent jusqu'à nous. L'exposition aux rayons ultraviolets, que l'on appelle souvent « rayons UV », peut causer le cancer de la peau et d'autres problèmes de santé graves.

Heureusement, il y a des précautions simples que l'on peut prendre pour se protéger des dommages causés par les rayons dangereux du soleil.

Contexte

Les rayons ultraviolets (UV) sont un type de lumière invisible émise par le soleil et par certains types de lampes. La plupart des gens savent déjà que l'exposition aux rayons ultraviolets peut causer le cancer de la peau. Mais on attribue aussi un certain nombre d'autres problèmes de santé aux rayons du soleil, entre autres, les coups de soleil, les cataractes, le vieillissement prématuré de la peau et l'affaiblissement du système immunitaire.

La couche d'ozone a protégé les gens des rayons dangereux du soleil pendant des siècles. Toutefois, avec les années, le rejet de certains produits chimiques dans l'environnement a endommagé la couche d'ozone. Celle-ci est plus mince qu'elle ne l'était de sorte qu'une plus grande quantité de rayons ultraviolets atteignent maintenant la surface de la terre.

De nombreux pays du monde entier, y compris le Canada, reconnaissent ce problème et prennent des mesures pour empêcher la couche d'ozone de se détériorer davantage. Les efforts portent surtout sur la maîtrise de la pollution et de l'utilisation de produits reconnus pour endommager la couche d'ozone.

On utilise l'expression « destructeurs d'ozone » pour désigner l'ensemble de ces produits, qui sont surtout utilisés en réfrigération et en climatisation.

Réduire vos risques

Il n'existe pas de solution rapide pour réparer la couche d'ozone. Une fois que les destructeurs de la couche d'ozone se retrouvent dans l'environnement, ils se décomposent très lentement, ce qui signifie qu'ils seront ici pendant très longtemps. Des gouvernements du monde entier s'occupent de la source du problème, mais nous devrions tous prendre des moyens pour éviter une trop grande exposition aux rayons ultraviolets.

Les conseils généraux suivants vous aideront à vous protéger, ainsi que votre famille, des rayons dangereux du soleil.

- Couvrez-vous lorsque vous passez de longues périodes au soleil. Portez une chemise à manches longues, un pantalon, des gants et un chapeau à large bord ou une visière. Évitez les vêtements transparents dans la mesure du possible.
- Évitez les bains de soleil pour vous faire bronzer, surtout entre 11 heures



et 16 heures, lorsque les rayons du soleil sont le plus forts.

- Portez des verres fumés qui bloquent les rayons ultraviolets. Nos yeux n'ont pas de protection naturelle contre le soleil, et les dommages qu'ils subissent à la suite de l'exposition aux rayons UV peuvent entraîner l'apparition de cataractes.
- Utilisez un écran solaire en grande quantité et réappliquez-le à toutes les deux heures. Procurez-vous un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15.
- Ne pensez pas que vous êtes en sécurité juste parce que le temps est nuageux. Les rayons dangereux du soleil peuvent passer à travers la brume, la brume sèche et une couche nuageuse légère.

Les enfants ont besoin d'une plus grande protection

La peau des enfants et des adolescents est plus mince que celle des adultes; c'est pourquoi il ont besoin d'une plus grande protection s'ils sont exposés au soleil pendant de longues périodes. Les coups de soleil peuvent augmenter les risques de cancer de la peau plus tard dans la vie; il est donc préférable que les enfants s'habituent dès leur jeune âge à porter des vêtements protecteurs et un écran solaire.

Les jeunes enfants devraient porter au moins un chapeau, un

tee-shirt et des culottes courtes. Lorsque vous appliquez un écran solaire sur un enfant, accordez une attention particulière aux parties du corps qui sont le plus exposées, notamment, les oreilles, le visage, le cou, les épaules et le dos, les genoux et le dessus des pieds. N'utilisez pas d'écran solaire sur les bébés; gardez-les plutôt à l'ombre.

Il est important de se protéger contre les rayons ultraviolets à longueur d'année, pas seulement durant l'été. Vous pouvez continuer à jouir des activités extérieures à condition de prendre des mesures pour éviter les coups de soleil et la surexposition aux rayons dangereux du soleil.

Le rôle du gouvernement du Canada

En 1987, le Canada était l'un des 24 pays à signer le Protocole de Montréal relatif à des substances qui appauvrissent la couche d'ozone. Il s'agissait de la première entente internationale visant à limiter l'utilisation des destructeurs d'ozone. Depuis, plus de 70 pays ont signé le Protocole de Montréal qui exige l'élimination de tous les destructeurs d'ozone d'ici 2005.

Le Canada a entrepris de faire cesser graduellement la production de tous les destructeurs d'ozone et a pris des mesures pour surveiller leur utilisation en adoptant un règlement qui fait partie de la Loi canadienne sur la protection de l'environnement (LCPE).

Pour en savoir plus?

Pour obtenir de l'information connexe au sujet de la protection contre les rayons UV, veuillez visiter :

Santé Canada -
Santé environnementale et
sécurité des consommateurs,
Bureau de la protection contre
les rayonnements des produits
cliniques et de con
[http://www.hc-sc.gc.ca/
hecs-sesc/pcrpcc/index.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/pcrpcc/index.htm)

SantP Canada - Bureau du
changement climatique et de la
santé
[http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/
bccs/tableau_8_effet.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/bccs/tableau_8_effet.htm)

Votre santé et vous - Prévention
du cancer de la peau
[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/
vsv/maladies/cancer.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/maladies/cancer.html)

Votre santé et vous - Les écrans
solaires
[http://www.hc-sc.gc.ca/francais/
vsv/mode/ecrans_solaire.html](http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/mode/ecrans_solaire.html)

Environnement Canada - L'indice
UV et la protection contre le
soleil
[http://www.msc.ec.gc.ca/
education/uvindex/index_f.html?](http://www.msc.ec.gc.ca/education/uvindex/index_f.html?)

Pour un exemplaire de la Loi
canadienne sur la protection de
l'environnement (LCPE),
consultez:
[http://lois.justice.gc.ca/fr/
M-0.5/texte.html](http://lois.justice.gc.ca/fr/M-0.5/texte.html)

Pour d'autres articles de Votre
santé et vous, visitez le site:
www.santecanada.ca/vsv
Vous pouvez également
téléphoner au (613) 957-2991