

La couche d'ozone

L'ozonosphère de l'atmosphère située entre 32 et 48 km environ. Les grandes concentrations d'ozone empêchent la plupart des rayons solaires ultraviolets de pénétrer dans la basse atmosphère.

Les rayons ultraviolets et le rôle de notre ozone

Après un long hiver sans lumière, le fait d'être dehors est bon pour la santé mentale et physique. De plus, 5 à 15 minutes d'exposition quotidienne au soleil assure un niveau santé de vitamine D. Cependant, cela comporte également des risques que de rester dehors pendant des périodes prolongées, à cause de l'exposition aux rayons ultraviolets provenant du soleil. Une plus grande exposition au soleil signifie un plus grand risque d'endommager la peau, les yeux et le système immunitaire. En particulier, l'exposition aux rayons UV augmente les rides sur la peau, de même que les risques de développer un cancer de la peau et des cataractes. Dans le Nord, parce que les heures de lumière du jour sont longues, les gens sont exposés au soleil pendant de plus longues périodes. De plus, l'exposition aux rayons ultraviolets s'est accrue au fil des ans, en raison des changements à notre style de vie et à la diminution de la couche d'ozone, laquelle agit comme barrière naturelle.

Foire aux questions :

C'est quoi l'indice UV?

L'indice UV est une mesure simple de l'intensité des rayons solaires ultraviolets, en utilisant une échelle qui va de 0 (basse intensité) à 12 (l'intensité la plus élevée).

Que sont les rayons UV?

Les rayons UV sont une forme de lumière invisible de forte puissance. Les rayons UV ont une longueur d'onde plus courte que la lumière visible.

Pourquoi me référer à l'indice UV?

L'indice UV vous dit quand il faut faire attention. Un coup de soleil est un résultat immédiat de trop d'exposition aux rayons UV, mais les cancers de la peau et les cataractes peuvent se développer plusieurs décennies plus tard en raison d'une exposition excessive plus tôt dans la vie. Comme une grande partie de l'exposition à la lumière du soleil se produit au cours de l'enfance et de l'adolescence, le fait de prendre les précautions nécessaires au cours de ces années peut prévenir de graves problèmes de santé plus tard.

Quand devrais-je regarder l'indice UV?

Tous les jours, particulièrement de mai à septembre. Les rayons UV du soleil sont plus forts certains jours que d'autres. Ces variations sont attribuables à différentes choses, comme les variations saisonnières de l'angle de la lumière du soleil, les changements quotidiens de la couche d'ozone et la quantité de nuages. Cependant, le danger des dommages causés par les rayons UV n'existe pas seulement au cours des mois d'été. Au cours de l'hiver et au début du printemps, la neige blanche fraîche reflète les

radiations UV, ce qui peut accroître de 85 % la quantité de rayons UV qu'on reçoit. Les hauts niveaux d'UV tuent les cellules externes de l'oeil. Même par journée ennuagée, jusqu'à 80 % des rayons UV peuvent pénétrer la couverture nuageuse et causer des dommages.

Comment interpréter l'indice UV?

C'est facile. Plus il est élevé, plus il faut faire attention.

Quand l'indice est entre 0 et 2...

... les UV ne constituent pas un problème. Mais faites attention quand c'est éblouissant et qu'il y a de la neige au sol. La neige reflète les rayons UV. Des lunettes spéciales contre les UV peuvent aider à protéger vos yeux.

Quand l'indice est entre 3 et 7...

...faites attention. Certaines personnes peuvent attraper un coup de soleil en 30 minutes. Portez un grand chapeau et couvrez-vous la peau. Mettez de l'écran solaire sur la peau que vous ne pouvez pas couvrir. Ne vous laissez pas leurrer du fait qu'il fait frais ou qu'il y a des nuages. Les UV passent quand même.

Quand l'indice est de 8 or plus...

... attention! Certaines personnes peuvent attraper un coup de soleil en seulement 15 minutes. Ne restez pas trop longtemps au soleil, particulièrement entre 11 h. et 16 h. Portez des lunettes de soleil (spéciales UV) et restez à l'ombre. Remettez de l'écran solaire toutes les deux heures, après avoir nagé ou transpiré. Mais surtout, attention quand vous êtes dans le sud, en vacances d'hiver. Par une journée ensoleillée claire dans les tropiques, l'indice UV est normalement entre 11 et 14.

Quel est l'indice UV aux Territoires du Nord-Ouest?

Les Territoires du Nord-Ouest sont une zone de radiations UV modérée, avec un indice UV de 4,5 à 5,5, qui peut varier selon la couverture nuageuse et la saison. Cependant, le danger des dommages causés par les rayons UV n'existe pas uniquement au cours des mois d'été. Au cours de l'hiver et au début du printemps, la neige blanche fraîche peut refléter les rayons UV, ce qui peut accroître de 85 % la quantité des rayons UV que vous pouvez absorber. Ces niveaux extrêmes d'UV tuent les cellules externes de l'oeil. Même par une journée nuageuse, jusqu'à 80 % des rayons UV peuvent pénétrer la couverture de nuages et causer des dommages.

Où puis-je trouver l'indice UV?

Dans les prévisions météorologiques quotidiennes, à la radio et à la télévision, dans votre journal local, ou en consultant les sites Web suivants :

http://www.msc-smc.ec.gc.ca/education/uvindex/forecasts/forecastmap_f.html

Pour plus d'information sur l'impact de la couche d'ozone, visitez le site suivant :

http://www.msc-smc.ec.gc.ca/cd/brochures/understandozonelayer_f.cfm

Messages concernant la protection contre l'indice UV

Indice UV	Description	Mesures à prendre pour se protéger du soleil
0 - 2	Faible	<ul style="list-style-type: none">• Protection solaire minimale requise pour des activités normales.• Portez des lunettes de soleil les jours clairs. Si vous êtes dehors pendant plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire.• La réflexion sur la neige peut doubler la force des UV. Portez des lunettes de soleil et mettez de la crème solaire.
3 - 5	Modéré	<ul style="list-style-type: none">• Prenez des précautions : couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et de l'écran solaire, surtout si vous êtes dehors pendant 30 minutes et plus.• Mettez-vous à l'ombre vers le milieu de la journée, quand le soleil est à son plus fort.
6 - 7	Élevé	<ul style="list-style-type: none">• Protection requise. Les UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil.• Réduisez le temps passé au soleil entre 11 h et 16 h et prenez toutes les précautions : allez à l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil; mettez un écran solaire.
8 - 10	Très élevé	<ul style="list-style-type: none">• Extra précautions requises : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement.• Évitez le soleil entre 11 h et 16 h et prenez toutes les précautions : allez à l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et de l'écran solaire.

Bureau du médecin-hygiéniste en chef
Feuillet d'information

Indice UV	Description	Mesures à prendre pour se protéger du soleil
11 +	Extrême	<ul style="list-style-type: none">• Les indices de plus de 11 sont très rares au Canada. Cependant, ils peuvent atteindre 14 et plus sous les tropiques et dans le sud des États-Unis.• Prenez toutes les protections. La peau non protégée peut être endommagée et brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et mettez un écran solaire.• Le sable blanc et autres surfaces brillantes reflètent les UV et accroissent l'exposition aux UV.

Adapté d'Environnement Canada 2004