



L'indice UV

Environnement et Changement climatique Canada a mis au point l'indice UV pour informer la population canadienne de l'intensité des rayons UV (ultraviolets). Ces rayons peuvent causer des coups de soleil, des cataractes, le vieillissement de la peau 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 donne un aperçu des mesures de protection contre le soleil recommandées en fonction des différents niveaux de l'indice UV.

L'indice UV d'Environnement et Changement climatique Canada		
Indice UV	Description	Mesures pour se protéger du soleil
0-2	Bas	<ul style="list-style-type: none"> • Protection solaire minimale requise pour les activités normales. • Portez des lunettes de soleil les journées ensoleillées. Si vous restez à l'extérieur pendant plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire. • La réflexion par la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire sur votre visage.
3-5	Modéré	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez des précautions : couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire, surtout si vous êtes à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus. • Cherchez l'ombre à la mi-journée, quand le soleil est à son plus fort.
6-7	Élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Protection nécessaire – les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil. • Évitez le soleil entre 11 h et 15 h et prenez toutes les précautions : cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
8-10	Très élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement. • Évitez le soleil entre 11 h et 15 h et cherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
11+	Extrême	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 15 h, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire. • N'oubliez pas que le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les rayons UV et augmentent l'exposition à ces rayons. • Les valeurs de 11 ou plus sont très rares au Canada. Cependant, l'indice UV peut atteindre 14 ou plus dans les tropiques et le sud des États-Unis.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU

Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, protégez votre peau autant que possible. En général, l'indice UV au Canada peut être de 3 ou plus de 11 h à 15 h entre avril et septembre, même quand le ciel est nuageux.

- Cherchez l'ombre ou apportez la vôtre. (p. ex. un parapluie).
- Portez des vêtements couvrant le plus de peau possible et un chapeau à large bord,
- Portez des lunettes de soleil ou des lunettes offrant une protection contre les rayons UV.
- Utilisez une crème solaire portant la mention « large spectre » et « résistante à l'eau », avec un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. Appliquez-la généreusement et réappliquez-en souvent.
- Évitez d'attraper un coup de soleil et évitez de vous exposer intentionnellement au soleil.
- Surveillez l'indice UV d'Environnement et Changement climatique Canada : il est inclus dans votre prévision météo locale chaque fois que l'on prévoit qu'il sera de 3 (modéré) ou plus ce jour-là.

Renseignements sur les UV : www.ec.gc.ca/indiceUV

Prévisions météo : meteo.gc.ca

