

## 66. Index UV

### I. Caractéristiques.

L'index UV est une échelle de mesure de l'intensité du rayonnement ultraviolet émis par le Soleil, et du risque qu'il représente pour la santé (coups de soleil, cataractes et cancers de la peau). Il dépend de la **couverture nuageuse**, de la **latitude du lieu (donc de la saison)**, et de l'**épaisseur de la couche d'ozone**.

Les risques encourus lors d'une exposition au soleil sans protection adaptée sont d'autant plus grands que l'index UV est fort. En d'autres termes, plus l'index est élevé, moins il faut de temps pour attraper un coup de soleil. L'index est maximum en milieu de journée, c'est à dire entre 12h et 16h. Pour nos latitudes, il varie de 1 (faible) à 10 (extrême). En France, il est maximal au solstice d'été (21 juin), à 12h Solaire (environ 14h locale). ; sur les plages et en montagne, du fait de la réverbération et de l'altitude, l'index peut même être supérieur. Enfin, dans les départements et territoires d'outre-mer situés en zone intertropicale, l'index UV peut dépasser 12.

Source : [http://www.meteo.fr/meteonet/temps/activite/atos/environnement/indice\\_uv/indice\\_uvfr1.htm](http://www.meteo.fr/meteonet/temps/activite/atos/environnement/indice_uv/indice_uvfr1.htm)

- ◆ Zones favorables : Plages, Montagne, Tropiques.

Indice UV	Niveau de risque	Couleur	Protection(s) recommandée(s)
1-2	Faible		Port de <b>lunettes de soleil</b> en cas de journées ensoleillées.
3-5	Modéré		Se couvrir et porter un <b>chapeau et des lunettes de soleil</b> . Appliquer un <a href="#">écran solaire</a> de protection moyenne ( <a href="#">indice de protection</a> de 15 à 29), surtout pour une exposition à l'extérieur pendant plus de trente minutes. Rechercher l'ombre aux alentours de midi, quand le soleil est au zénith.
6-7	Élevé		Réduire l'exposition entre 11 h et 16 h. Appliquer un <b>écran solaire de haute protection</b> (indice de 30 à 50), porter un chapeau et des lunettes de soleil, et se placer à l'ombre.
8-10	Très élevé		Sans protection, la peau sera endommagée et peut brûler. L'exposition au soleil peut être dangereuse entre 11 h et 16 h ; la recherche de l'ombre est donc importante. Sont recommandables le port de vêtements longs, d'un chapeau et de lunettes de soleil, ainsi que l'application d'un <b>écran solaire de très haute protection</b> (indice + 50).
11+	Extrême		La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Toute exposition au soleil est dangereuse, et en cas de sortie il faut <b>se couvrir absolument</b> (chapeau, lunettes de soleil, application d'un écran solaire de très haute protection d'indice + 50).