

# Bien se protéger du soleil !

Des conseils pour profiter des bienfaits du soleil sans risque.



Et des jeux  
pour les  
enfants



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

**MIDI-PYRÉNÉES**

# Le soleil : ami ou ennemi ?

Le soleil est une étoile qui émet de **nombreux rayons** : **les ultraviolets, la lumière et les infrarouges.**

Au quotidien, ces rayons participent à de nombreuses réactions, comme la synthèse de la vitamine D, nécessaire pour fixer le calcium sur les os ou encore la régulation de la mélatonine, hormone influençant les rythmes biologiques et les humeurs.

## Pourquoi le soleil est-il dangereux ?

Les rayons du soleil, et plus particulièrement les ultraviolets (UV), sont dangereux pour la peau et les yeux. Contrairement aux infrarouges (IR) dont les effets sont immédiats (sensation de chaleur, brûlures...), les UV ont des effets différés.

On peut classer les UV en trois catégories :

- ① **Les UVA** : pénètrent dans les couches profondes de la peau (jusqu'au derme). Ils sont à l'origine d'un vieillissement prématuré de la peau et des cellules de l'œil.
- ② **Les UVB** : ne pénètrent pas au-delà des couches superficielles de la peau (épiderme) et sont responsables des coups de soleil.
- ③ **Les UVC** : sont les plus nocifs mais, stoppés par la couche d'ozone, ils sont très peu présents dans notre environnement.



De façon immédiate ou plus tardive, une exposition excessive aux UV peut être la cause de maladies graves : allergies, ophtalmie, cancers, cataracte, DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)...

### ... Et à la montagne ?

Avec des conditions météorologiques clémentes (ciel bien dégagé, soleil, chaleur...), nous sommes plus attentifs aux risques solaires et donc plus à même de réagir et de bien se protéger.

À la montagne, par temps couvert, à l'ombre d'une terrasse au pied des pistes, nous ne sommes pas à l'abri, bien au contraire ! Les nuages ne filtrent qu'une infime partie des rayons et la neige réfléchit 85 % des UV (auxquels il faut ajouter 10 % tous les 1 000 mètres d'altitude).



## 5 conseils...

- ① Appliquer de la **crème solaire** (indice 50+) toutes les 2 heures sur toutes les parties exposées au soleil.
- ② **Boire** régulièrement au cours de la journée.
- ③ Mettre ses **lunettes de soleil** avec une protection adaptée en toutes circonstances.
- ④ Protéger sa tête et ses mains du soleil et du froid avec un **bonnet** et des **gants**.
- ⑤ Et tout ceci quelle que soit la météo !



# Le soleil n'aura pas

## Sommes-nous tous égaux face au soleil ?

Enfants, adultes, personnes à la peau claire ou noire, la résistance au soleil n'est pas la même. La sensibilité au soleil est fonction de notre âge, de notre héritage génétique ou de notre environnement.

On distingue 4 phototypes différents :

### Personne extrêmement sensible au soleil

Peau blanche, tâches de rousseur et cheveux roux, yeux clairs...

### Personne sensible au soleil

Peau claire, cheveux blonds et yeux clairs...

### Personne à peau intermédiaire

Peau claire bronzant assez facilement, cheveux châtain et yeux foncés...

### Personne à peau assez résistante

Peau mate, cheveux et yeux noirs...



**Quel que soit le type de peau,** les UV peuvent faire des dégâts cellulaires importants : il ne faut pas oublier de se protéger.

Au-delà du phototype, de nombreux grains de beauté et des cas de cancer de la peau dans la famille sont deux autres éléments à ne pas négliger pour renforcer sa vigilance.

# ma peau !!!

## Comment protéger ma peau du soleil ?

Pour protéger sa peau à la montagne, **deux précautions** sont à prendre :

- ① Mettre de la **crème solaire** indice 50+. Renouveler l'application toutes les deux heures sur toutes les parties exposées au soleil.
- ② Mettre un **bonnet** et des **gants** pour se protéger à la fois du soleil et du froid.

Une crème solaire avec un Facteur de Protection Solaire (FPS) 50, laisse passer  $1/50^e$  (2 %) des rayons solaires, soit une filtration de 98 % des UV.

## Et la météo dans tout ça ?

Avec l'altitude, l'intensité des UV (index UV) augmente. Plus l'index UV est élevé (sur une échelle de 1 → 9), plus il faut se protéger. Dans les bulletins météorologiques, cette précision est mentionnée, pensez à les consulter !

N'oublions pas que la réverbération des UV est de 85 % sur la neige, auxquels il faut rajouter 10 % tous les 1 000 mètres d'altitude.

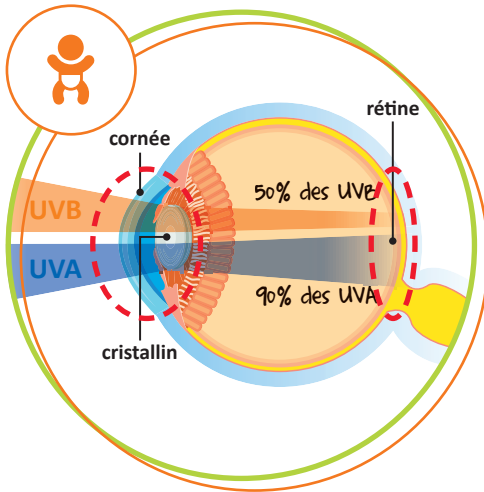
Il ne faut donc pas négliger de se protéger, à l'ombre, comme par temps couvert !



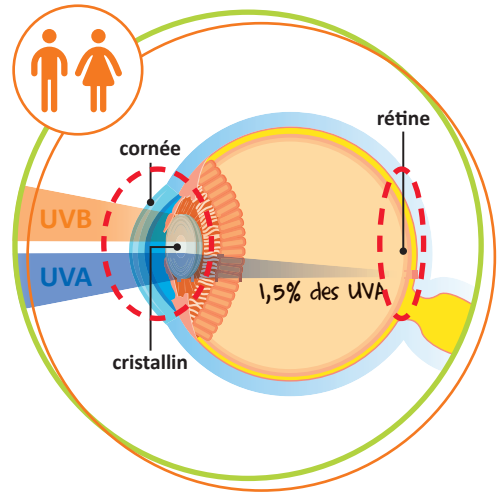
Nos yeux sont très sensibles au soleil. Il faut les protéger des rayons qui peuvent endommager la cornée, le cristallin et parfois même atteindre la rétine.

Immature, l'œil de l'enfant est plus perméable à la lumière. **Avant l'âge d'un an, 90 % des UVA et plus de 50 % des UVB parviennent à la rétine (leur cornée plus fine laisse plus d'UV traverser le cristallin).** Par opposition, chez l'adulte, seuls 1,5 % des UVA atteignent la rétine.

## Pénétration des UV dans l'œil de l'enfant de moins de 1 an



## Pénétration des UV dans l'œil de l'adulte








En cas de non protection, des conséquences irréversibles peuvent survenir (ophtalmie, brûlures superficielles de la cornée) à plus ou moins long terme.



## Comment bien choisir les lunettes des enfants ?

- ① Préférer une monture enveloppante.
- ② Les essayer afin de vérifier qu'elles soient le plus confortable possible.
- ③ Privilégier des lunettes avec embouts antidérapants et un cordon élastique réglable si nécessaire.
- ④ Choisir des verres classe 4 (demandez conseil à votre opticien).

## Protection UV adaptée

Marquage CE et pictogrammes		
CATÉGORIE	PICTOGRAMMES DES FABRICANTS FRANÇAIS	INDICATIONS D'UTILISATION
<b>0</b>		Lunettes solaires Confort, esthétique
<b>1</b>		Lunettes solaires Luminosité atténuée
<b>2</b>		Lunettes solaires Luminosité solaire moyenne
<b>3</b>		Lunettes solaires Forte luminosité solaire
<b>4</b>		Lunettes solaires Luminosité exceptionnelle Non adaptées pour la conduite automobile

**Classe 0 :** Verres non teintés ou très légèrement teintés (80 % à 100 % de la lumière est transmise à l'œil). Ne protègent pas contre les UV lors d'une forte luminosité.

**Classe 1 :** Verres légèrement teintés. Peu recommandés lors d'un fort ensoleillement.

**Classe 2 :** Verres moyennement teintés.

**Classe 3 :** Verres foncés.

**Classe 4 :** Verres très foncés. Utilisation en cas de luminosité extrême (haute montagne, glaciers...). Verres à privilégier pour la protection solaire des enfants. La conduite d'un véhicule est cependant fortement déconseillée avec cet indice de protection, car seul 3 % à 8 % de la lumière est transmise à l'œil.

## Suis-je bien protégé avec un masque de ski ?

Les verres des masques de ski ont les mêmes propriétés que ceux des lunettes de soleil. Bien souvent, les masques sont utilisés par les enfants durant les cours de ski. Dans ce cas, l'achat de lunettes de soleil adaptées (classe 4) est conseillé pour toutes les autres activités de la montagne (repas, balades, luge, batailles de boules de neige...). Préférez des verres polarisants pour éviter les reflets sur la neige.



# Jeux

## Mots mêlés

Trouve les 9 mots cachés, en lien avec la prévention solaire en montagne !

A E M O N T A G N E P U E  
F M N J F O I D A X R S X  
G E S O L E I L F S O M P  
P R C F M T M Q O W T A O  
V C R H O B I S C B E N S  
O Z V K M P T R L J C F I  
L U N E T T E S E G T P T  
F I U M K L U A D O I S I  
Z E X U E Y R S U P O N O  
W M R V I A J E L Q N X N  
N O I T A R E B R E V E R



# Jeux

## Cache-cache

Dans ce bric-à-brac, retrouve les 5 objets qui te permettront de skier en toute sécurité !



Éléments à retrouver : crème solaire indice 50+, bouteille d'eau, lunettes de soleil, bonnet, gants

# Jeux

## Labyrinthe

Trouve le meilleur chemin pour t'équiper et aller skier en toute sécurité !



# Jeux

## Quiz

### ① Vrai ou Faux ?

Le soleil est notre ennemi ; il n'a aucun bénéfice sur notre santé.

### ② Quels sont les 4 accessoires indispensables pour se protéger du soleil à la montagne ?

### ③ Vrai ou Faux ?

On peut attraper des coups de soleil sous un ciel nuageux.

### ④ Où les rayons UV sont-ils les plus forts ?

Au sommet d'une montagne, sur la plage ou à la campagne ?

### ⑤ Vrai ou Faux ?

Les rayons UV sont plus dangereux quand il fait chaud.

Réponses :

- ① **FAUX** : Le soleil a un rôle indispensable pour notre organisme : il aide nos os et nos dents à être plus résistants et régule nos humeurs.
- ② - LUNETTES DE SOLEIL  
- CREME SOLAIRE 50+  
- GANTS  
- BONNET
- ③ **VRAI** : Quelle que soit la météo, il est important de se protéger ! Les nuages ne filtrent qu'une faible partie des rayons.
- ④ **AU SOMMET DE LA MONTAGNE**  
Pour deux raisons :  
- les rayons sont renvoyés (réverbérés) à 85 % par la neige,  
- plus on monte en altitude, plus les rayons sont réfléchés.
- ⑤ **FAUX** : Ce sont les infrarouges (IR) qui donnent la sensation de chaleur. Les UV, eux, donnent des coups de soleil mais ne chauffent pas !

## Les 7 différences

Trouve les 7 différences et entoure-les sur l'image du bas.

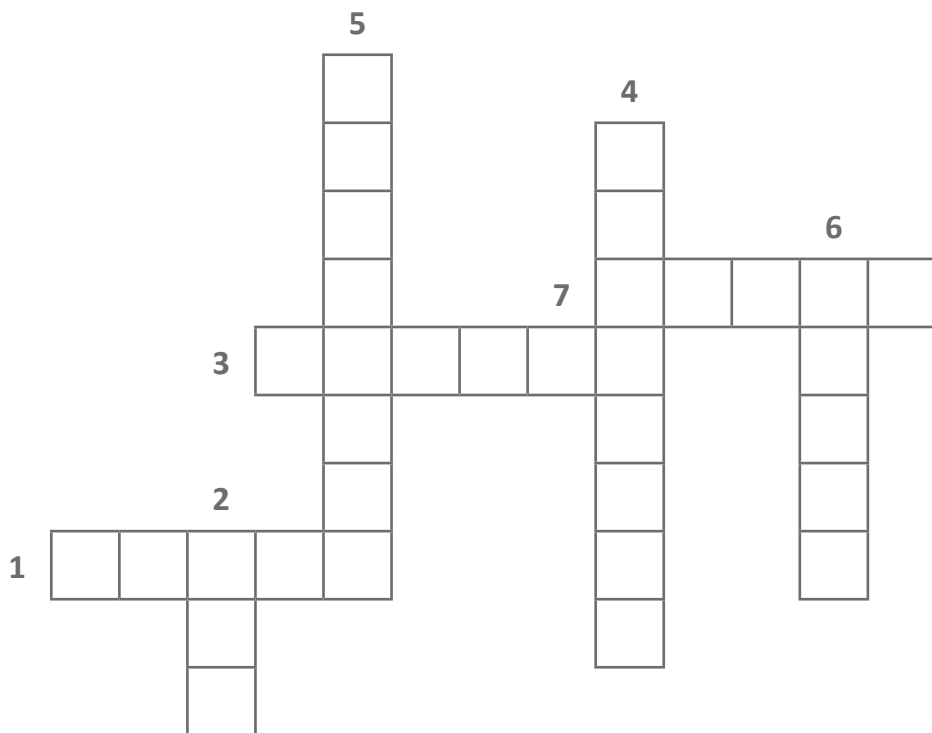


Les différences sont : 1 - la couleur du bonnet du snowboarder, 2 - un sapin en plus, 3 - un nuage en moins, 4 - le soleil en moins, 5 - la couleur des skis, 6 - la luge en moins, 7 - un snowboarder en plus

## Mots fléchés

Complète la grille à l'aide des définitions ci-dessous :

- ① Protège la peau
- ② Boisson qu'il faut boire pour s'hydrater
- ③ Protège la tête des coups et du soleil
- ④ Protège les yeux du soleil
- ⑤ Lieu où l'on skie
- ⑥ Protège les mains du froid et du soleil
- ⑦ Flocons qui tombent du ciel



# Jeux

## Mikalou au ski

Colorie le personnage de Mikalou !



Retrouvez toute la collection Mikalou sur [www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)



## Photo souvenir

Colle la photo de ta famille en vacances à la montagne !



Priorité Santé Mutualiste apporte des réponses concrètes et fiables aux questions que vous vous posez sur votre santé et votre bien-être : les maladies, les traitements, la prévention.

Par téléphone au 3935, vous pouvez bénéficier gratuitement de différents programmes d'accompagnement adaptés à vos besoins (alimentation, arrêt du tabac...).

Retrouvez aussi sur le site internet les dates des prochaines Rencontres Santé organisées près de chez vous.

[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

# La Mutualité Française en Midi-Pyrénées

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

## En quelques chiffres :

**1 550 000**

personnes protégées

**204**

mutuelles

**400**

actions de promotion santé par an

**244**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Retrouvez-nous sur :  
[www.midipyrenees.mutualite.fr](http://www.midipyrenees.mutualite.fr)



Échangez avec nous sur :



Avec la participation des opticiens mutualistes des Hautes-Pyrénées et du Comité des Hautes-Pyrénées de la ligue contre le cancer.



MIDI-PYRÉNÉES