

# UV : des conseils simples pour se protéger

29.6.2026 - | Météo-France

**Pour se protéger des effets néfastes des ultraviolets (UV), il faut éviter de s'exposer au soleil pendant les heures d'ensoleillement maximum, entre 12 h et 16 h. Il ne suffit pas non plus de se protéger des coups de soleil uniquement sur la plage : les activités extérieures comme le jardinage ou un sport de plein air peuvent nécessiter une protection solaire.**

## Quels moyens choisir pour se protéger efficacement des UV ?

Il existe tout un tas d'accessoires efficaces pour se protéger : un grand parasol, un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil (enveloppantes, catégorie CE 3 ou 4), des vêtements (couvrants, UPF 40 + en cas de longues ou intenses expositions), une crème solaire (facteur de protection solaire FPS 25 ou plus) appliquée soigneusement au moins toutes les 2 heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.

Une fois bronzé, il faut **continuer de se protéger**. Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter les dégâts occasionnés par le soleil.

Attention aux médicaments, déodorants et parfums ! Ils peuvent provoquer des allergies et des brûlures graves au soleil. Demander conseil à son médecin ou son pharmacien.

## Les enfants sont-ils plus sensibles aux UV ?

La peau des enfants et des adolescents est beaucoup plus sensible aux UV : elle est plus fine et son système pigmentaire encore immature. Les surexpositions solaires, en particulier celles qui surviennent pendant l'enfance, accentuent le risque de cancer (mélanome notamment, le plus grave des cancers cutanés) à l'âge adulte. Des études montrent également que près de 80 % de l'exposition totale au soleil durant une vie se fait avant l'âge de 18 ans. Les nourrissons de moins de 12 mois ne doivent jamais être exposés au soleil car leur peau et leurs yeux sont encore trop fragiles.

## Coups de soleil : info ou intox ?

L'exposition aux ultraviolets est particulièrement fréquente et prolongée à l'occasion des vacances et des loisirs de plein air. Petit tour d'horizon des idées à retenir...

### La réverbération du sol augmente l'exposition

**VRAI !**

Et dans des proportions qui dépendent de la nature du sol. L'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10 % du rayonnement UV alors que cette proportion peut atteindre 80 % pour la neige fraîche, environ 15 % pour le sable sec d'une plage et 25 % pour l'écume de mer. Il est ainsi possible d'attraper un coup de soleil sous un parasol...

## **Le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur**

### **VRAI !**

Les UV ne chauffent pas. Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent ou encore lors d'activité aquatiques car les UV passent. De plus en altitude, même s'il fait frais (vent, nuages), la quantité d'UV augmente d'environ 10 % tous les 1 000 mètres.

## **Même bronzé, il faut continuer de se protéger**

### **VRAI !**

Une peau n'est pas totalement protégée parce qu'elle est bronzée. Si le bronzage est une «barrière» naturelle mise en place par la peau pour se protéger du soleil, elle reste superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais subit les dommages des UV-A.

## **La crème solaire suffit à protéger la peau du soleil**

### **FAUX !**

L'écran solaire " total " n'existe pas. Une crème solaire, même de haut indice (IP ou FPS), filtre certes la majorité des UV mais elle en laisse passer une partie. L'efficacité d'une crème dépend surtout de son utilisation : l'application doit être renouvelée toutes les deux heures environ en insistant notamment sur les zones plus sensibles (oreilles, nez, lèvres, nuque).

## **Les séances d'UV en cabine de bronzage préparent la peau au soleil**

### **FAUX !**

Le bronzage artificiel n'a pas d'effet protecteur et ne prépare pas aux agressions des UV solaires. Au contraire, les doses d'UV artificiels reçues en cabine de bronzage ne font que s'ajouter à celles des UV solaires et augmentent le risque de cancer. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée.

<https://meteofrance.com/actualites-et-dossiers/comprendre-la-meteo/uv-des-conseils-simples-pour-se-proteger>