Sommaire

[1 Bien se protéger du soleil 2](#_Toc30766782)

[1.1 L’ombre 2](#_Toc30766783)

[1.2 Les vêtements 2](#_Toc30766784)

[1.3 Lunettes de soleil 2](#_Toc30766785)

[1.4 Crèmes solaires 2](#_Toc30766786)

[2 Les canicules 3](#_Toc30766787)

[2.1 Les trois règles d’or 3](#_Toc30766788)

[2.1.1 Eviter les efforts physiques 3](#_Toc30766789)

[2.1.2 Eviter la chaleur – se rafraîchir 3](#_Toc30766790)

[2.1.3 Boire beaucoup – manger léger 3](#_Toc30766791)

[3 Les six maximes de la baignade - Société Suisse de Sauvetage (SSS) 4](#_Toc30766792)

# Bien se protéger du soleil

* Restez à l’ombre entre 11 et 15 heures
* Portez chapeau, lunettes et vêtements
* Mettez de la crème solaire
* Ne fréquentez pas de solarium

## L’ombre

L’ombre est la meilleure protection contre le soleil. Il est conseillé de se tenir à l’ombre en particulier en milieu de journée, quand le soleil est à son zénith. Mais attention, l’ombre ne protège pas toujours du rayonnement indirect dû à la réverbération de certaines surfaces telles que sable, béton ou neige, ni des rayons latéraux.

## Les vêtements

En principe, les vêtements offrent une très bonne protection contre les rayons UV. Les parties du corps recouvertes de vêtements restent protégées pendant toute la journée. Pour bien se protéger, on peut porter par exemple un t-shirt couvrant les épaules, un chapeau à larges bords, qui protège également le front, le nez, les oreilles et la nuque.

## Lunettes de soleil

Les rayons UV n’agressent pas seulement la peau, ils peuvent aussi provoquer des lésions au niveau des yeux. Pour les personnes qui passent beaucoup de temps en plein air, une bonne paire de lunettes de soleil est indispensable. À l’achat, il est important de veiller à ce que les lunettes soient estampillées CE et portent l’indication « 100 % UV ».

## Crèmes solaires

L’utilisation systématique de crème solaire est recommandée en complément au séjour à l’ombre et au port de vêtements. L’application correcte d’une crème solaire qui protège autant des rayons UVB que des rayons UVA peut diminuer le risque de cancer de la peau. Mais attention, même avec un indice de protection élevé, les crèmes solaires ne permettent en aucun cas de prolonger indéfiniment l’exposition au soleil.

# 

# Les canicules

Les nouveaux scénarios climatiques prévoient une augmentation de la fréquence et de l’intensité des étés chauds en Suisse. En l’absence de rafraîchissement nocturne, l’organisme ne peut pas suffisamment récupérer.

Les symptômes potentiels en cas de canicule sont p. ex. : faiblesse, confusion, vertiges, maux de tête, crampes musculaires, bouche sèche, nausées, vomissements, diarrhée.

## Les trois règles d’or

L’OFSP et l’OFEV ont défini après la canicule de 2003 les trois règles d’or à suivre en cas de canicule :

### Eviter les efforts physiques

Réduire au maximum l’activité physique aux heures les plus chaudes de la journée et privilégier les lieux ombragés.

### Eviter la chaleur – se rafraîchir

Fermer les fenêtres pendant la journée et éviter le soleil (tirer les rideaux, fermer les volets).

Aérer la nuit.

Porter des vêtements légers.

Proposer des douches ou bains froids. Il est important de surveiller régulièrement la température corporelle.

### Boire beaucoup – manger léger

Boire (au moins 1.5 l/jour) à intervalles réguliers, sans attendre d’avoir soif. Pas de boissons alcoolisées ou très sucrées.

Prendre des repas froids et rafraîchissants : fruits, salades, légumes, produits laitiers.

Veiller à consommer suffisamment de sel.

Conserver les aliments périssables au réfrigérateur.

# Les six maximes de la baignade - Société Suisse de Sauvetage (SSS)

|  |  |
| --- | --- |
| Les enfants au bord de l’eau doivent toujours être accompagnés | Les petits enfants doivent être gardés à portée de main ! |
| Ne jamais se baigner après avoir consommé de l’alcool ou des drogues | Ne jamais nager l’estomac chargé ou en étant à jeun. |
| Ne jamais sauter dans l’eau après un bain de soleil prolongé | Le corps a besoin d’un temps d‘adaptation. |
| Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues | L’inconnu peut cacher des dangers. |
| Les matelas pneumatiques ne doivent pas être utilisés en eau profonde | Ils n‘offrent aucune sécurité. |
| Ne jamais nager seul sur des longues distances | Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance. |

