

L'indice UV - une mesure de l'intensité solaire

L'indice UV mesure l'intensité et donc la nocivité des rayons UV. Plus ce chiffre est élevé, plus l'apparition d'un coup de soleil est rapide. Selon la région, la météo, la période de l'année et l'heure de la journée, l'indice UV fluctue et évolue donc chaque jour. MétéoSuisse enregistre l'intensité des rayons UV sur quatre stations de mesure plusieurs fois par jour et l'utilise pour calculer l'indice UV pour toutes les régions de Suisse.

1, 2	Aucune protection nécessaire
3, 4, 5	Protection nécessaire : produits de protection solaire, chapeau, t-shirt, lunettes de soleil
6, 7	Protection nécessaire : produits de protection solaire, chapeau, t-shirt, lunettes de soleil
8, 9, 10	Protection supplémentaire nécessaire : éviter au maximum de rester à l'extérieur
11 +	Protection supplémentaire nécessaire : éviter au maximum de rester à l'extérieur

À partir d'un indice UV de 3, vous devez absolument vous protéger du rayonnement solaire

L'indice UV varie de 1 à 11+. À partir d'un indice de 3, vous devez absolument utiliser une protection solaire, car même si les rayons UV sont invisibles, nous y sommes exposés – en particulier au niveau du visage ou des mains – même par temps nuageux ou en hiver. Ils peuvent également provoquer des coups de soleil et contribuer au vieillissement cutané. En général, le rayonnement est particulièrement intense entre 11h et 15h. Il augmente également avec l'altitude. À 2 400 m d'altitude, il est déjà un tiers plus intense qu'au niveau de la mer.