
Comprendre le soleil

Chaque individu a besoin du soleil pour se développer. Cependant, malgré ses effets positifs tant au niveau du corps que de l'esprit, il peut être source de dommages pour la peau et les yeux. Il faut donc apprendre à s'en protéger !

Le rayonnement solaire se compose principalement :

- *des infrarouges, responsables de la sensation de chaleur (50% des rayons)*
- *de la lumière visible, inoffensive, composée des couleurs de l'arc en ciel (40% des rayons)*
- *des ultraviolets (UVA, UVB, UVC) invisibles à l'œil (10% des rayons) mais dangereux pour la peau et les yeux.*

La peau occupe un rôle majeur au niveau de la température corporelle, de la photosynthèse de la vitamine D... Elle est constituée de l'épiderme, du derme et de l'hypoderme qui constituent une protection naturelle mais fragile contre le rayonnement solaire.

Lors de l'exposition solaire, la peau est agressée par les ultraviolets et les infrarouges.

