



37

MIEUX SE PROTEGER DU SOLEIL/UV

Les risques induits par l'exposition au soleil touchent plus les personnes travaillant en plein air (jardiniers, personnels sportifs ou de stations balnéaires, travailleurs du BTP...). Cette exposition peut avoir des effets sur la santé, depuis le coup de soleil jusqu'au vieillissement cutané prématuré, voire au cancer de la peau.



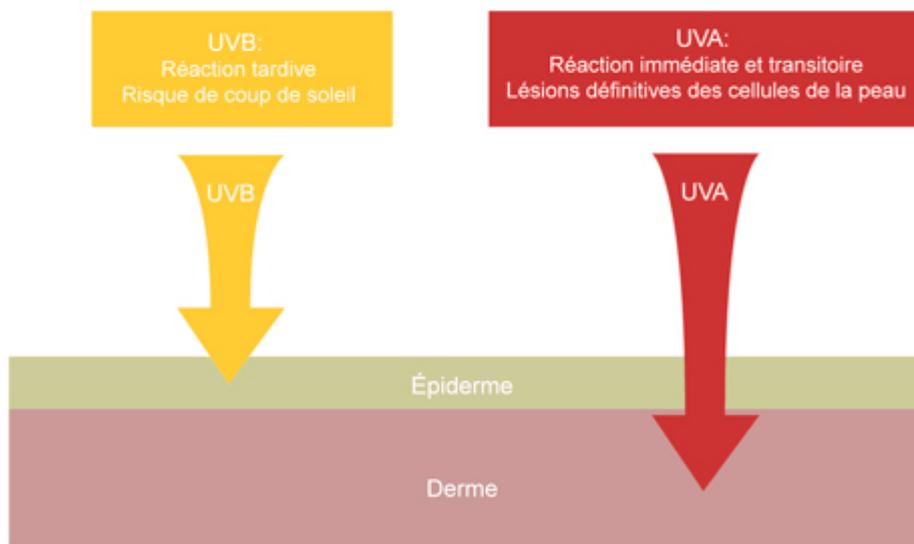
LES RAYONS UV, C'EST QUOI ?

Le soleil génère des rayons lumineux que l'on ne peut pas voir à l'œil nu : ce sont les rayons ultraviolets (UV). Ils peuvent être dangereux pour notre santé et pénètrent facilement le derme et l'épiderme de la peau.

Totalement invisibles, les rayonnements UV sont de 2 types :

- Les UVA : capables de pénétrer profondément dans la peau et responsables de son vieillissement. Ils ont une toxicité indirecte et peuvent avoir des effets cancérogènes. Ils traversent le verre d'une vitre ou d'une baie vitrée.
- Les UVB : ils ne pénètrent que la couche superficielle de la peau (l'épiderme), ce sont les principaux responsables des coups de soleil et 1000 fois plus puissants que les rayons UVA.

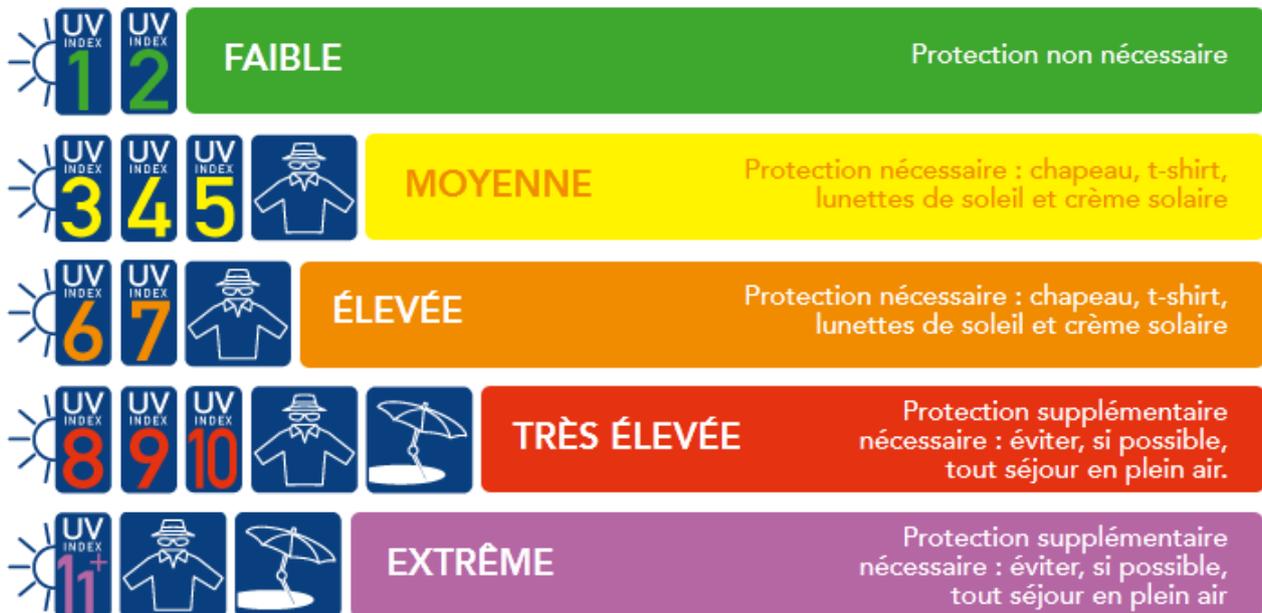
Les différents types de rayonnement UV



Source : Le corail et la science

Que veulent dire les indices UV ?

On parle d'indice UV pour mesurer l'intensité du rayonnement solaire. Plus l'indice est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même quand il y a des nuages et du brouillard.

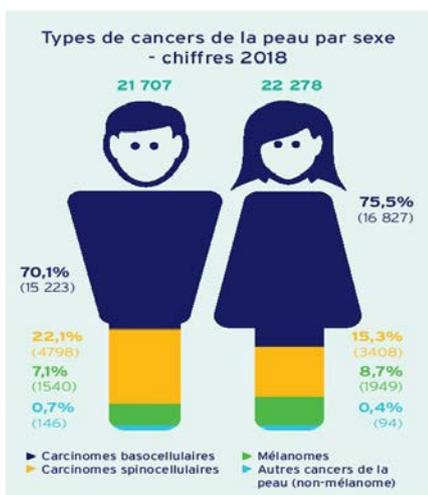


Source : <https://www.just.swiss/en>



QUELS SONT LES RISQUES ?

- Érythème solaire (*coup de soleil ou démangeaison*)
- Vieillesse de la peau avec dépigmentation, tâches, rides et perte d'élasticité
- Cancer cutané par altération de l'ADN des cellules (*reconnaissance maladie professionnelle délicate*)
- Inflammation de l'œil, réversible (photokératite, inflammation de la cornée) ou photo-conjonctivite (*inflammation de la conjonctive*)
- Cataracte, opacification du cristallin, lésion de la rétine irréversible
- Altération du système immunitaire avec par exemple réactivation de l'herpès bucca



Par ailleurs, certains médicaments, cosmétiques ou substances photosensibilisantes (goudrons et dérivés, produits antibactériens, métaux, pesticides et insecticides...) peuvent favoriser des **réactions allergiques**. Un salarié qui suit un traitement particulier doit donc prendre conseil auprès du médecin du travail.

Cancers de la peau en chiffres (source : fondation contre le cancer)



CONSEILS DE PREVENTION

Selon le code du travail (article L4121-1), même sans réglementation spécifique, l'employeur « prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs » : l'évaluation des risques qu'est tenue de réaliser l'employeur doit intégrer les risques liés aux rayonnements solaires.

L'estimation de ce risque devrait même être amorcée chez les travailleurs de 20 ans et plus selon la Commission internationale sur la radioprotection non ionisante (ICNIRP, 2007). En effet, plus la détection des cancers cutanés est précoce, plus les traitements sont efficaces.

COLLECTIVES

- ↳ Sensibiliser les travailleurs au risque UV et les informer des mesures de prévention existantes
- ↳ Eviter d'exposer les travailleurs au soleil en mi-journée surtout en période estivale entre 12h et 16h où les rayons solaires sont plus intenses (aménagement du temps de travail)
- ↳ Aménager des zones de travail et de repos ombragés
- ↳ Mettre en place des pauses régulières afin de s'hydrater
- ↳ Ajouter des filtres sur les vitres des engins ou des véhicules
- ↳ Suivre l'indice UV (via l'application SunSmart Global UV, conseillée par l'OMS)



INDIVIDUELLES

- ↳ Prévoir les EPI adaptés : vêtements clairs, couvrants et si possible anti-UV, protecteurs (chapeaux, casquettes), notamment d'avril à octobre
- ↳ Protéger les yeux avec des lunettes anti-UV adaptées à l'activité (catégorie CE catégorie 3 ou 4) et montures enveloppantes.
- ↳ Utiliser un produit de protection solaire adapté (selon son phototype*) pour les parties du corps exposées au soleil (nuque, oreille, nez etc...) à renouveler toutes les 2 heures
- ↳ Exclure les agents photo sensibilisants (médicaments, cosmétiques)
- ↳ Réaliser régulièrement un auto-examen de votre peau permettra de détecter le changement d'aspect d'un grain de beauté.



Cet auto-examen ne doit pas se substituer à une visite chez un dermatologue 1 fois par an.

Source : <https://e-cancer.fr>

Nos équipes de professionnels de la santé au travail **accompagnent les entreprises dans la mise en place de mesures adaptées et conseillent les salariés sur les solutions qui existent pour limiter les risques liés au soleil. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre équipe de santé au travail!**

BÉNIN (PAS INQUIÉTANT)	MALIN (INQUIÉTANT)

A comme Asymétrie
Grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les couleurs et les reliefs ne sont pas régulièrement répartis autour du centre.

B comme Bords irréguliers
Bords déchiquetés, mal délimités.

C comme Couleur non homogène
Présence désordonnée de plusieurs couleurs (noir, bleu, marron, rouge ou blanc).

D comme Diamètre
Diamètre en augmentation.

E comme Évolution
Changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur.

* CLASSIFICATION DES PHOTOTYPES



Phototype I : peau très blanche, cheveux blonds ou roux, yeux bleus/verts – **Coups de soleil systématiques, ne bronze jamais, rougit toujours**



Phototype II : peau claire, cheveux blonds, roux ou châains, yeux verts/marron – **Coups de soleil fréquents, bronze à peine ou très lentement**



Phototype III : peau moyennement claire, cheveux châains ou bruns, yeux marron – **Coups de soleil occasionnels, bronze graduellement**



Phototype IV : peau mate, cheveux bruns/noirs, yeux marron/noirs – **Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses, bronze bien**



Phototype V : peau très mate, cheveux noirs, yeux noirs – **Coups de soleil rares, bronze beaucoup**



Phototype VI : peau noire, cheveux noirs, yeux noirs – **Coups de soleil très exceptionnels**

Pour en savoir plus :

- Fiche repère de l'institut national du cancer « rayonnements ultraviolets et risques de cancer »
- Rapport UV (artificiels et solaires), vitamine D et cancers non cutanés (2011) Institut national du cancer
- Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) de décembre 2012 et de juillet 2014
- Exposition aux rayonnements ultraviolets naturels et artificiels (Institut national du cancer)

Liens utiles :

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : <https://www.anses.fr/fr>
- Institut national du cancer : <https://www.e-cancer.fr/>
- Santé publique France : <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- Institut national de veille sanitaire, santé publique : <https://www.santepubliquefrance.fr/>
- Légifrance : <https://www.legifrance.gouv.fr/>
- Organisation mondiale de la santé (article lits de bronzage, bronzage et exposition aux UV) : <https://www.who.int/fr>
- Syndicat national de dermatologues-vénérologues : <https://www.syndicatdermatos.org/>