

## COMMENT SE PROTÉGER DES UV ?



**Rechercher l'ombre** au maximum : c'est le meilleur moyen de se protéger.



**Eviter de s'exposer aux heures les plus chaudes** de la journée : entre 12h et 16h en pendant l'été. C'est le moment où les rayons solaires sont les plus intenses donc les plus dangereux.



**Porter des vêtements couvrants** : Portez des vêtements longs et amples, un chapeau, des lunettes de soleil avec filtre anti-UV (norme CE, catégorie 3 ou 4



Appliquer de la crème solaire indice 50 anti-UVB et anti-UVA toutes les 2h et après la baignade ou le sport (transpiration)

Réaliser régulièrement un auto-examen de votre peau permettra de détecter le changement d'aspect d'un grain de beauté.

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

	nævus	melanome
<b>A. comme...</b>	rond, symétrique	... <b>ASYMÉTRIE</b> asymétrique
<b>B. comme...</b>	réguliers	... <b>BORDS</b> irréguliers
<b>C. comme...</b>	homogène	... <b>COULEUR</b> polychrome
<b>D. comme...</b>	petits < 6 mm	... <b>DIAMÈTRE</b> > 6 mm

Source : e-cancer.fr, dermato-info.fr  
version : 2023

## PROFESSIONNELS TRAVAILLANT EN EXTERIEUR ET RISQUE SOLAIRE



**Santé au Travail d'Aunis et de Saintonge**  
9 rue Montcalm CS 60812  
17041 LA ROCHELLE Cedex  
05.46.50.07.10



Le risque lié à l'exposition au soleil concerne tout particulièrement les professionnels exerçant leur activité en plein air : **jardiniers, personnels sportifs ou de stations balnéaires, travailleurs du BTP...**

**En Europe, on estime que 14,5 millions de travailleurs sont exposés au soleil pendant 75% de leur temps de travail.**

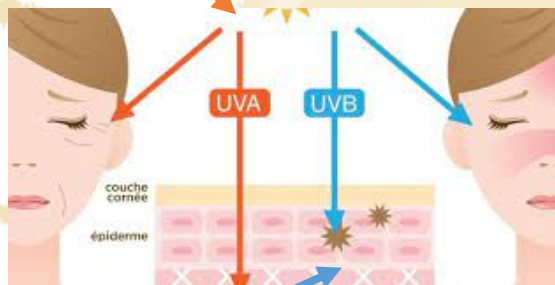
Cette exposition peut avoir des effets sur votre santé, depuis le **coup de soleil** jusqu'au **vieillessement cutané prématuré** voire au **cancer de la peau**.

L'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV) du soleil est le principal facteur des cancers de la peau.

**Avec plus de 100 000 nouveaux cas chaque année, les cancers de la peau** sont les cancers les **plus fréquents** en France.

## DEFINITION DES UV ?

**UVA** : capables de pénétrer profondément dans la peau (responsables de son vieillissement)



Source : 123rf.com

**UVB** : principaux responsables des coups de soleil (1000 fois plus puissants que les UVA)

En atteignant la peau, les doses excessives d'UV agressent les cellules cutanées et peuvent provoquer des dommages irréversibles dans les gènes des cellules exposées.

## QUELLES SONT LES CONSEQUENCES DES UV SUR MA SANTE ?

**Les carcinomes cutanés** (plus fréquents) : forme d'un petit bouton ou d'une croûte blanche. Ils se soignent bien. Ils sont le plus souvent liés à des expositions solaires chroniques au cours de la vie

**Les mélanomes cutanés** (plus graves) : tumeurs malignes ressemblant à des grains de beauté avec des formes ou des couleurs anormales, et pouvant rapidement créer des métastases

### Les atteintes oculaires :

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), le cancer de la peau des paupières, les coups de soleil sur la cornée, les taches de vieillesse, la croissance de tissus sur la surface de l'œil.