

PREVENIR LES MEFAITS DU SOLEIL

Les travailleurs en plein air sont environ 3 fois plus à risque de se voir diagnostiquer un cancer de la peau. Les expositions au soleil accélèrent le vieillissement de la peau et peuvent provoquer brûlures, allergies et cancers mortels (carcinome épidermoïde, mélanome). Le rayonnement solaire est le premier agent cancérigène au travail ! Les dommages peuvent être aussi oculaires : ophtalmies, cataractes, DMLA...

INÉGAUX FACE AUX RISQUES

Sont particulièrement à risque celles et ceux qui ont :

- La peau claire,
- Des grains de beauté et/ou des taches de rousseur,
- Des antécédents familiaux de cancer de la peau,
- Reçu des coups de soleil pendant l'enfance,
- Vécu dans un pays très ensoleillé
- Un système immunitaire diminué (traitement, VIH...).

SURVEILLEZ VOTRE PEAU !

La plupart du temps, les cancers de la peau peuvent être soignés facilement et guéris s'ils sont détectés tôt. Les signes qui doivent alerter :

Pour le carcinome épidermoïde,

- Une petite plaie sur la peau qui ne guérit pas,
- Un bouton, une croûte qui persiste, qui s'étend, démange.

Pour le mélanome,

- Un grain de beauté différent des autres ou qui change d'aspect,
- Une tache brune de forme Asymétrique, avec des Bords irréguliers, plusieurs Couleurs, un Diamètre supérieur à quelques mm qui Evolue (Règle ABCDE).



LES UV NE CHAUFFENT PAS !

Lorsqu'il y a du vent, des nuages, qu'il fait frais, il peut y avoir beaucoup d'UV. Les UV sont particulièrement dangereux :

- A la mi-journée lorsque le soleil est haut dans le ciel et d'avril à septembre Lorsque la réverbération est forte (neige, matériaux brillants et clairs, mer, plans d'eau...).

Ils sont invisibles, ne donnent pas une sensation de chaleur et sont cancérigènes.
L'un des effets du réchauffement climatique est d'avoir moins de nuages dans les régions tempérées.
Certains nuages comme les cirrus (nuages d'altitude très fins) ne filtrent quasiment pas les UV.

L'INDEX UV

Plus l'index UV est élevé plus il faut se protéger.

L'index UV est fonction de la position du soleil dans le ciel, c'est-à-dire :

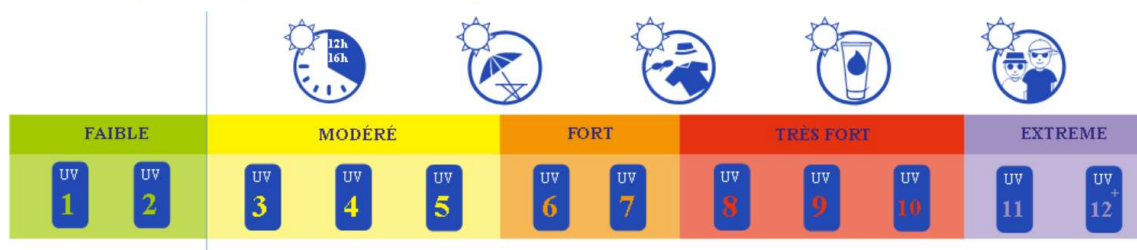
- De l'heure de la journée : il y a 3 fois plus d'UV à la mi-journée qu'en début de matinée,
- De la saison : il y a 10 fois plus d'UV en juin qu'en décembre,
- Du lieu où l'on se trouve : France hexagonale/ DOM-TOM

LE RAYONNEMENT UV



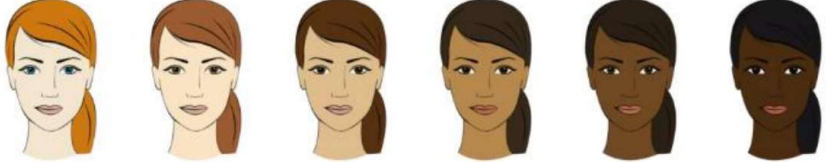
L'index UV recommandé par l'OMS, l'OMM, le PNUE, le HCSP...

- L'intensité des UV et le risque pour la santé
- Généralement calculé pour les 3 à 4 heures autour du midi solaire...
- Accompagné de conseils d'autant plus importants que le type de peau est clair et que l'exposition est longue



Indice de rayonnement UV

En combien de temps (en minutes), on reçoit un coup de soleil léger (DEM), selon l'Index UV et le type de peau.



	Phototype I	Phototype II	Phototype III	Phototype IV	Phototype V	Phototype VI
INDEX UV 9-10	16	23	31	47	78	156
INDEX UV 7-8	20	30	40	60	100	200
INDEX UV 5-6	28	42	56	84	140	280
INDEX UV 3-4	47	70	93	140	233	467

Une brûlure arrivera donc d'autant plus vite que la peau est sensible et l'exposition longue.

ATTENTION LES YEUX

Les yeux sont particulièrement sensibles aux rayons UV : invisible, le rayonnement ultraviolet ne stimule pas les défenses naturelles des yeux. Une dose trop élevée de rayons UV, de manière directe ou par réflexion, peut causer des inflammations :

- Une inflammation de la cornée, la membrane qui protège le globe oculaire, on parle de photokératite
- Une inflammation de la conjonctive, membrane qui tapisse le blanc de l'œil, on parle de photoconjonctivite.

Les brûlures entraînées par « un coup de soleil des yeux », souvent douloureuses, sont accompagnées de différents symptômes :

- Sensibilité à la lumière
- Gênes visuelles
- Impression de grains de sable dans les yeux
- Vision trouble
- Larmoiements
- Yeux rouges

La plupart du temps, ces pathologies sont bénignes. On les soigne en quelques jours, entre autres à l'aide de collyres. Dans les cas les plus graves, cette brûlure des yeux peut entraîner la mort des cellules oculaires, et ainsi une perte de la vision.

Les effets chroniques du rayonnement UV peuvent aussi favoriser :

- Le vieillissement oculaire
- La formation d'une cataracte, opacification du cristallin, qui entraîne une déficience visuelle.
- L'apparition de la DMLA, (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age), maladie chronique de la zone centrale de la rétine, appelée macula.

Les trois messages clés

Vêtements et lunettes de soleil anti-UV, crème solaire FPS 50



Protège-nuque ou chapeau à large bords



D'avril à septembre entre 12h et 16h, restez à l'ombre dès que possible



Une astuce : si ton ombre est plus courte que toi, ne t'expose pas ou protège toi.

Les métiers de l'agriculture sont particulièrement exposés au soleil **du fait de la durée des activités à l'extérieur, souvent sans possibilité de rester à l'ombre**. Et naturellement, lorsqu'ils exercent en altitude, les doses de rayonnement reçues sont majorées d'environ 10% pour 1000 m d'élévation.

Le contact avec des végétaux et des produits chimiques potentiellement **photo-sensibilisants** constituent un risque supplémentaire.

Les caractéristiques topographiques du terrain cultivé exposent souvent les agriculteurs au vent **qui diminue la température ressentie et donc la sensation de risque**.

Enfin, le travail en début et fin de journée entraîne une exposition à des rayonnements solaires rasants, certes beaucoup moins puissants qu'à la mi-journée mais qui constituent un danger réel pour les yeux s'ils ne sont pas bien protégés.

Mesures organisationnelles / techniques :

- Affichez, diffusez, l'index UV du jour (disponible sur www.soleil.info, app météoUV) et les conseils de protection. Distribuez des dépliants d'information.
- Entre avril et septembre, autant que possible, planifiez les activités en dehors des heures d'ensoleillement maximum (Entre 12-16h, heure légale en France métropolitaine, représente 50 à 60 % des UV de la journée).
- Ombragez les postes de travail et lieux de pause à l'aide de voiles, tentes, bâches... et incitez les équipes à s'y abriter.
- Mettez à disposition des travailleurs les EPI solaires et incitez-les à les utiliser.
- Equipez de filtres anti UV les vitres des véhicules et bureaux.
- Limitez l'empoussiérage qui favorise le contact cutané avec des substances aéroportées photo sensibilisantes comme l'Olaquinox utilisé dans l'alimentation des porcs.

Mesures de protection individuelles :

- Portez un **chapeau** à larges bords ou un protège nuque.
- Portez des **lunettes de soleil enveloppantes** conformes aux normes EN 170 ou EN 172 ou de catégorie de protection CE 3 ou 4.
- Portez des **vêtements couvrants** (manches longues), à mailles serrées, si possible anti UV pour les peaux claires (UPF 40), **amples et clairs** s'il fait chaud, des gants pour la protection des mains.
- Sur les zones exposées, appliquez toutes les deux heures au moins une **crème solaire**, un baume pour les lèvres, FPS 30 ou + (anti UVA et UVB), de préférence résistante à l'eau, épaisse et non grasse.
- Méfiez-vous des substances* qui peuvent provoquer des allergies et augmenter la sensibilité de votre peau au soleil comme certains : médicaments pour l'homme ou pour l'animal (antibiotiques, anti-inflammatoires, antihistaminiques, anticancéreux, psychotropes, antifongiques...); pesticides ; fongicides ; additifs alimentaires ; végétaux.

* Pesticide : Folpet- Fongicides : Mancozèbe, Daconil, Fentichlor- Végétaux : Frullania, Astéracées, Lichens, Fucomarines.

Pour en savoir plus, voici [la liste originale de photosensibilants de contact et systémiques de la Société Française de Dermatologie.](#)