

Fiche technique N° FT02 : Soleil, exposition aux rayonnements UV

Le soleil joue un rôle crucial pour notre santé. Par exemple, il est essentiel pour la synthèse de la vitamine D, qui est importante pour la santé des os et du système immunitaire. Quelques minutes d'exposition quotidienne au soleil suffisent pour bénéficier de ses bienfaits. Il aide également à maintenir notre bonne humeur.

UV et IR, c'est quoi exactement ?

Le spectre solaire est composé de différents types de rayonnements électromagnétiques, chacun ayant des effets spécifiques sur la peau. Voici quelques informations importantes concernant les ultraviolets (UV) et les infrarouges (IR):

1. Rayons ultraviolets (UV):

- Les UV-A pénètrent profondément dans la peau (derme) et sont responsables du **vieillissement prématuré**, de la formation de rides, de la perte d'élasticité et de l'hyperpigmentation. Ils peuvent également provoquer des **allergies au soleil** et augmenter le risque de **mélanomes malins** (cancer de la peau).
- Les UV-B pénètrent moins profondément dans l'épiderme que les UV-A, mais sont plus puissants. Ils provoquent des **coups de soleil** et sont responsables de la plupart des cas de brûlures solaires. Leur filtrage par l'atmosphère dépend de l'état de la couche d'ozone et peut atteindre jusqu'à **95% maximum**.

2. Rayons infrarouges (IR):

- Les IR pénètrent jusqu'aux couches profondes de la peau.
- Ils ne contribuent pas au bronzage, mais provoquent une **vasodilatation**, pouvant entraîner des problèmes circulatoires, de la déshydratation et un dessèchement cutané.

3. Intensité du rayonnement UV:

- En juin et juillet, le rayonnement UV atteint son **intensité maximale**.
- Entre **11h et 15h**, environ **deux tiers** des rayons UV qui nous parviennent touchent la surface terrestre.

Compréhension des dangers et des risques

Lorsque la peau est exposée de manière excessive aux rayons UV, elle réagit en développant des mécanismes de protection, tels que le bronzage et l'épaississement de l'épiderme. Cependant, une exposition prolongée et intense peut entraîner des signes de détérioration, comme la perte d'élasticité, le dessèchement et l'apparition de rides.

Les personnes qui travaillent en plein air sont plus exposées au **rayonnement solaire**.

Voici quelques informations importantes à retenir :

1. Risque accru de cancer de la peau :

- Les **rayons ultraviolets (UV-A et UV-B)** sont responsables de la **carcinogénèse** cutanée.
- Les **UV-B** agissent directement sur l'**ADN**, tandis que les **UV-A** interagissent avec certaines protéines, pouvant entraîner des mutations et favoriser le développement du cancer.
- Chaque année, environ **25 000 personnes** développent un **cancer cutané non-mélanome**. **Environ un millier** sont des travailleurs exposés au soleil pendant leur activité en extérieur.
- Le **mélanome malin**, le **carcinome spinocellulaire** et le **carcinome basocellulaire** sont les types de cancers de la peau à surveiller dans ce contexte.

2. Multiplication du risque :

- Les travailleurs en extérieur sont **deux fois plus exposés** aux rayons UV que pendant leurs vacances et loisirs.

- L'intensité de l'exposition dépend de facteurs tels que la **saison**, le **moment de la journée**, la **présence de nuages**, l'**altitude** et l'**environnement** (par exemple, des surfaces réfléchissantes).
3. **Mythe du bronzage sain :**
- Le bronzage est en réalité une **réaction de défense** face aux rayons UV, et non un signe de santé.
 - Même par temps couvert, jusqu'à **80 % des rayons UV** peuvent atteindre la peau.

Une **protection contre le rayonnement solaire** est donc essentielle pour prévenir ces risques, même lorsque le ciel est nuageux.

Comment vous protéger du soleil et préserver votre santé:

Voici des conseils essentiels pour vous protéger du soleil et préserver votre santé:

1. **Travaillez à l'ombre:**

- Si possible, privilégiez les zones ombragées, surtout entre **11h et 15h**, lorsque l'intensité du soleil est la plus forte.
- N'oubliez pas de protéger vos lèvres avec un baume protecteur spécifique.

2. **Vêtements protecteurs:**

- Portez des vêtements qui couvrent autant de zones cutanées que possible. Optez pour des tissus légers et respirants.

3. **EPI :**

3.1. Protection individuelle:

- En juin et juillet, renforcez vos mesures de protection:
 - Portez une **visière frontale** pour protéger votre visage.
 - Utilisez un **protège-nuque** pour préserver la peau sensible de votre cou.

3.2. Crème solaire:

- Dès le mois d'avril et jusqu'en septembre, appliquez plusieurs fois par jour une grande quantité de crème solaire avec un indice de protection minimum de 30.

4. **Hydratation:**

- Buvez régulièrement de l'eau, même sans avoir soif. Évitez les boissons alcoolisées ou très sucrées, car elles peuvent entraîner une déshydratation.

5. **Alimentation adaptée:**

- Optez pour une alimentation riche en fruits et légumes de saison. Ils apportent des nutriments essentiels pour la santé de votre peau.

Règlementation et littérature spécialisée

OTConst :	art. 37 (soleil, forte chaleur et froid)
LTr :	art. 6 (obligation des employeurs et des travailleurs)
OLT 3 :	art. 2, 3, 5, 6, 7, 10 (dispositions générales)
LAA :	art. 82 (règles générales)
OPA :	art. 3 à 10 (obligations des employeurs et des travailleurs en général)
	art. 11 (obligation du travailleur)
	art.11a (appel aux spécialistes de la sécurité au travail)
	art. 38 (vêtements de travail et équipements de protection individuelle)
	art. 45 (protection contre les rayonnements nocifs)

SETRABOIS : (www.setrabois.ch)

Météo, température, humidité relative : (www.meteosuisse.ch)

Conseil : Informez-vous des mises à jour en matière de législation et de réglementation.