

SOLEIL: COMMENT SE PROTÉGER SUR LES CHANTIERS?

Texte : SETRABOIS, FRECEM - Photos : www.suva.ch

Avec le retour des beaux jours, des mesures préventives doivent être prises pour protéger la santé des travailleurs exposés aux conditions météorologiques extrêmes sur les chantiers. SETRABOIS lance ainsi, en collaboration avec la SUVA, une campagne préventive pour la protection face au soleil.

La protection contre les rayons UV est essentielle pour garantir la santé et la sécurité des travailleurs exposés au soleil lors de leurs activités professionnelles. L'article 37 de l'OTConst (Ordonnance sur les travaux de construction) mentionne que lors de travaux effectués au soleil, sous une forte chaleur ou dans le froid, il convient de prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger les travailleurs. De plus, l'employeur est tenu par les articles 82 de la LAA (Loi sur l'assurance accident) et 6 de la LTr (Loi sur le travail dans l'industrie, l'artisanat et le commerce), de prendre toutes les mesures nécessaires pour prévenir les

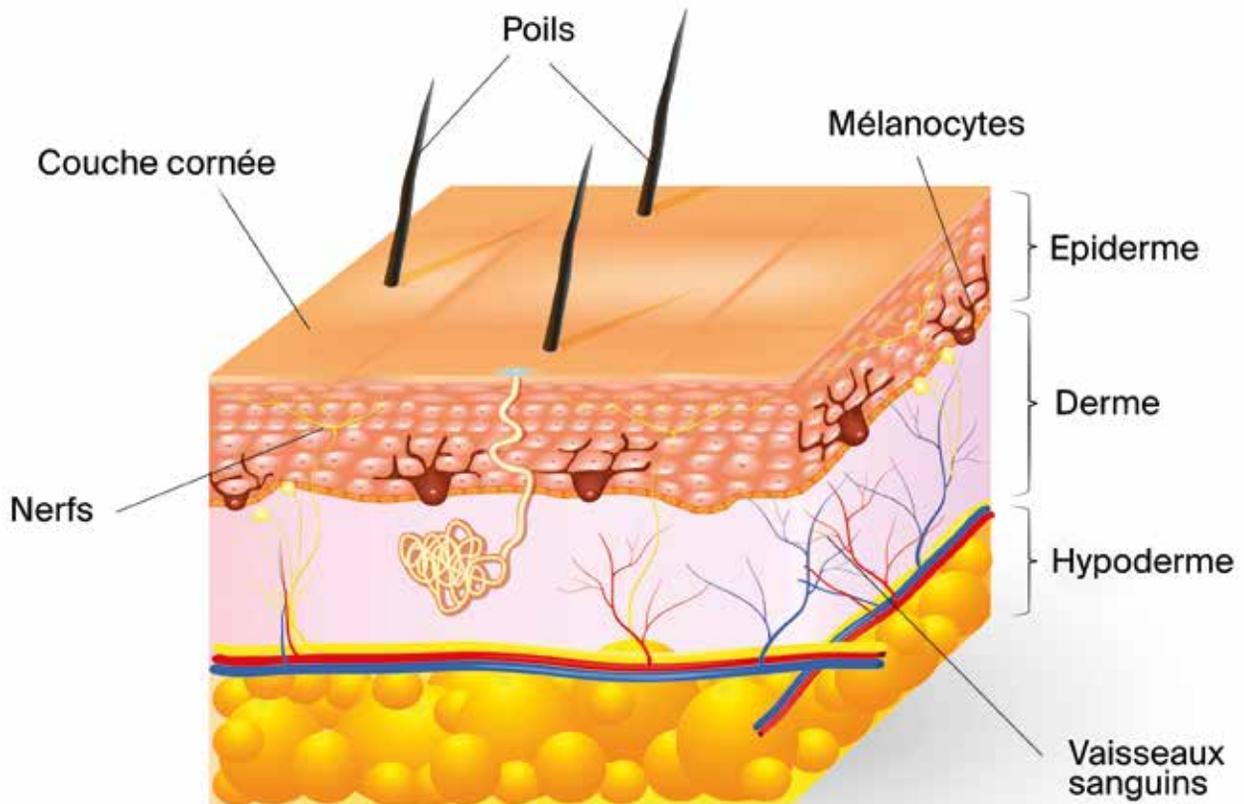
accidents et les maladies professionnelles, notamment en fournissant des équipements de protection individuels et en sensibilisant les travailleurs à l'importance de se protéger du soleil. Les travailleurs doivent également collaborer avec l'employeur en utilisant correctement les équipements de sécurité et en s'abstenant de les enlever ou de les modifier sans autorisation.

Comment les UV agissent-ils sur la peau ?

Les rayons UV (ultraviolets) du soleil sont une forme de lumière qui pénètre dans la

peau, peut endommager les cellules et causer des dommages à l'ADN. Le corps a un mécanisme de défense naturel pour protéger la peau contre les dommages des UV: lorsque la peau est exposée aux UV, elle produit plus de mélanine, ce qui donne à la peau une couleur plus foncée (bronzage). Plus concrètement, les mélanocytes produisent des pigments de couleur sombre qui sont stockés dans la couche cornée du derme. Cependant, si la peau est exposée à des niveaux élevés d'UV sans protection, les mécanismes de défense naturels ne sont pas suffisants pour éviter les dommages.





Quelles différences entre UV-A et UV-B ?

Les UV-A et les UV-B sont les deux types d'UV émis par le soleil et parvenant jusqu'à nous (UV-C aussi émis mais arrêtés par l'atmosphère). Bien que ces deux rayonnements soient invisibles à l'œil nu, ils peuvent causer des dommages à la peau et aux yeux s'ils y sont exposés pendant de longues périodes.

Les UV-A ne sont pas très puissants, mais peuvent entrer profondément dans le derme (voir schéma), car ils ont une grande longueur d'onde. Ils peuvent contribuer au vieillissement prématuré de la peau, à la formation de rides, à la perte d'élasticité et à l'hyperpigmentation. Ils sont aussi responsables des allergies au soleil et peuvent provoquer des mélanomes malins (cancer de la peau).

Les UV-B pénètrent moins profondément la peau que les UV-A (niveau de l'épiderme), mais sont plus puissants, car ils peuvent provoquer des coups de soleil presque 1000 fois plus vite que les UV-A. Ils sont filtrés par l'atmosphère à hauteur de 95 % maximum, selon l'état de la couche d'ozone. Ils sont responsables de la plupart des coups de soleil et comme les UV-A, peuvent également augmenter le risque de cancer de la peau.

Les bonnes raisons de profiter du soleil

Les rayons du soleil n'ont pas que des effets négatifs et il faut rappeler que profiter du soleil peut être bénéfique pour notre santé physique et mentale. Tout d'abord, l'exposition au soleil contribue à notre bien-être en stimulant la production de neurohormones de bonheur dans notre corps. Cette lumière naturelle nous donne bonne mine et nous permet de nous sentir plus énergiques et plus heureux, elle régule également l'appétit et limite l'envie d'aliments gras et sucrés.

De plus, le soleil est un élément important pour la production de vitamine D, qui est synthétisée grâce aux UV-B. Cette vitamine est essentielle pour la santé de nos os et de nos muscles et permet de réduire le risque d'ostéoporose. La synthèse de la vitamine D booste aussi notre système immunitaire et nous rend moins vulnérables aux infections, aux microbes et aux phénomènes d'inflammations présents dans un grand nombre de maladies auto-immunes.

Le soleil peut également être bénéfique pour certaines maladies de la peau telles que le psoriasis, le vitiligo et l'eczéma. Une exposition contrôlée au soleil peut aider à réduire les symptômes de ces maladies de

la peau. Cependant, il est recommandé de s'exposer au soleil pendant moins de 30 minutes par jour et de préférer les heures du matin ou du soir.

À noter aussi qu'une exposition quotidienne au soleil pourrait permettre de réduire la pression artérielle et donc le risque de certaines maladies cardiovasculaires. La sécrétion d'endorphines produit un effet relaxant.

Enfin, une exposition régulière au soleil favoriserait la pousse des cheveux. Le soleil stimule la circulation sanguine dans le cuir chevelu, ce qui peut aider à nourrir les follicules pileux. Cependant, le soleil fragilise aussi nos cheveux au fil des expositions en les rendant secs, déshydratés et cassants.

Les bonnes raisons de se protéger du soleil

Si le soleil présente des avantages pour notre santé, bien s'en protéger reste essentiel. Tout d'abord, l'exposition répétée au soleil peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau. Les rides et les taches brunes peuvent apparaître plus rapidement, ce qui peut donner un aspect marqué à la peau.

Protégez-vous du soleil comme un pro!

Par temps légèrement couvert aussi ...



AVRIL MAI JUIN JUIL AOÛT SEPT

... d'avril à septembre: prenez des mesures de protection individuelle!



En plus en juin et juillet:

- portez une visière frontale et un protège-nuque
- ou travaillez à l'ombre

Le cancer de la peau touche le plus souvent la tête: protégez-vous!



front
oreilles & nez
lèvres
col

front
oreilles & nez
lèvres
col

Ensuite, les coups de soleil peuvent être très douloureux et dangereux. Une exposition de seulement 15 minutes peut suffire pour qu'un coup de soleil apparaisse, ce qui peut entraîner des brûlures du premier ou du deuxième degré. Pour éviter les coups de soleil, il est recommandé de couvrir sa peau à l'aide de vêtements appropriés, et d'appliquer toutes les 2 heures sur les zones restant exposées une crème solaire à haut indice UV. Il faut aussi bien s'hydrater. En effet, moins les cellules sont gorgées d'eau, plus les risques d'attraper un coup de soleil augmentent. L'alimentation est également importante et certains aliments tels que le foie de veau, les œufs, les carottes ou les mangues favorisent une bonne protection.

En outre, une exposition intense au soleil peut provoquer une insolation ou un coup de chaleur. Ces effets peuvent se manifester par des maux de tête, de la fièvre, des vomissements ou des diarrhées et peuvent même entraîner des pertes de connaissance.

Les yeux sont également vulnérables aux rayons UV. Selon l'OMS, environ 20 % des cataractes seraient provoquées par une exposition solaire. Les ophtalmies sont également des brûlures oculaires qui peuvent être dues à une réverbération intense. Enfin, la kératite est une inflammation de la cornée qui peut être provoquée par une exposition prolongée au soleil.

Moins connu, le mélasma est une affection cutanée qui touche principalement les femmes enceintes, mais pas seulement. Les hommes peuvent également être concernés par ces taches qui se localisent sur le visage, le cou, voire le torse. Le mélasma peut être déclenché par certains produits ou médicaments avec une exposition prolongée au soleil.

Enfin, les rayons UV provoqueraient chaque année en Suisse environ 1000 cas de cancer cutané non-mélanome chez les personnes qui travaillent à l'extérieur. Les zones touchées sont principalement la tête et la nuque. Les rayons UV peuvent être dangereux pour la peau même par temps frais, couvert ou venteux.

Comment profiter du soleil en toute sécurité sur les chantiers

- ❖ Portez des vêtements couvrant autant de zones cutanées que possible.
- ❖ Dès avril et au moins jusqu'en septembre, appliquez plusieurs fois par jour de la crème solaire. Indice minimum de 30.
- ❖ Utilisez du baume pour les lèvres.
- ❖ Hydratez-vous.
- ❖ Travaillez si possible à l'ombre ou protégez les zones sensibles avec des EPI : visière frontale, protège-nuque, lunettes de soleil ■