

Moyens de prévention individuelle :

- Vêtements à manches et jambes longues, légers et aérés, de couleurs claires
- Couvre-chef : casque, casquette, chapeau à large bord ; en pensant à protéger la nuque
- Crème solaire pour les zones qui ne peuvent pas être couvertes
- Lunettes de soleil

ATTENTION

Le danger lié à l'exposition aux UV est plus important si vous travaillez sur l'eau, le sable, ou dans un paysage enneigé, car les rayons s'y réfléchissent.

En Bretagne l'indice UV est souvent sous-estimé : les nuages ne les empêchent pas de passer.

Chaque individu a sa propre sensibilité au soleil, vous devez être plus vigilant si vous avez :

- la peau claire
- les cheveux blonds ou roux
- des antécédents dans votre famille
- été fortement exposé au soleil dans l'enfance ou l'adolescence

PHOTOSENSIBILISATION

Certaines substances augmentent la réactivité de la peau exposée aux rayons UV :

- Médicaments (ingestion ou manipulation)
- Produits antibactériens
- Pesticides / insecticides
- Goudrons et dérivés
- Certains végétaux (rue, grande berce, céleri, etc)
- Parfums
- Ecrans solaires
- Métaux

Pour tout info complémentaire,

Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2

1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex

✉ infirmiers@cdg22.fr

02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

Ne travaillez pas en extérieur
torse-nu ou en short !
Des équipements adaptés
existent en cas de forte chaleur.

LES RAYONNEMENTS SOLAIRES

COMMENT S'EN PROTÉGER AU TRAVAIL ?



LE RAYONNEMENT SOLAIRE, QU'EST-CE-C'EST ?

Il représente l'ensemble des rayonnements émis par le soleil, comprenant les rayons ultraviolets (UV), le rayonnement visible et les rayons infrarouges (IR).

- Les rayonnements IR sont perçus par le corps humain (sensation de chaleur)
- **Les rayonnements UV ne sont pas perçus par le corps humain**

Parmi les UV, on distingue les UVA, UVB, UVC, en fonction de leur longueur d'onde. Les UVC sont arrêtés par les couches de l'atmosphère.

QUELS EFFETS BIOLOGIQUES DES RAYONNEMENTS UV ?

Les UVA	Les UVB
	. Participent à la synthèse de la vitamine D nécessaire à l'absorption du calcium par les os
. Entraînent une pigmentation immédiate et transitoire de la peau (« effet bonne mine »)	. Entraînent une pigmentation adaptative de la peau (bronzage) . Sont responsables du « coup de soleil » qui alerte d'une exposition excessive au soleil
. Traversent le verre d'une vitre	. Sont arrêtés par une vitre
. Accélèrent le vieillissement cutané . Entraînent localement des phénomènes d'inflammation . Altèrent la structure de l'ADN (pigmentation de la peau)	

QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

Une forte exposition aux rayonnements UV entraîne des risques pour la santé :

- Brûlures de la peau (« coup de soleil »)
- Vieillissement accéléré de la peau

- Allergie ou intolérance aux UV
- Cancer de la peau

Les UV sont classés par le CIRC comme cancérogènes groupe 1 : ce sont des agents cancérogènes certains pour l'homme

Effets sur l'œil :

A court terme : photokératite, photoconjonctivite

A long terme : cataracte pouvant conduire à la cécité, dégénérescence de la rétine

QUI EST CONCERNÉ ?

Vous êtes exposés aux UV si vous travaillez dans les services suivants :

- Voirie
- Bâtiment (extérieur) : couvreur, maçon, peintre, façadier
- Eau et assainissement
- Espaces verts
- Propreté urbaine, collecte des déchets
- Conservation du littoral
- Police
- Activités de cartographie des territoires
- Agents portuaires
- Animation (lors d'activités extérieures)
- Conduite d'engins, camions, bus
- etc....

Remarque : les activités de soudage à l'arc exposent également aux UV.

COMMENT VOUS PROTÉGER ?

Moyens de prévention collective :

- **Mesures d'organisation du travail visant à limiter l'exposition au soleil :** rotation des postes, travail en dehors des heures d'exposition les plus fortes, temps de pause avec possibilité de se mettre à l'ombre

- **Mesures techniques :** filtres sur les vitres de véhicule ou d'engins, remplacement des substances photosensibilisantes par d'autres produits moins dangereux

Plus d'infos ...

Surveillez votre peau et vos grains de beauté régulièrement Aspect, Bord, Couleur, Diamètre, Evolution.
En cas de doute : consultez votre médecin.