



## 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)
- Parfums
- Produits antibactériens • Ecrans solaires
- Pesticides / insecticides • Métaux
- Goudrons et dérivés
- Certains végétaux (rue officinale ou herbe de grâce, grande berce, céleri, etc)



Vous pouvez nous solliciter pour un temps d'info santé en collectivité.

**En savoir +**



### POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

Centre de Gestion  
des Côtes d'Armor

1, rue Pierre et Marie Curie  
ELEUSIS 2 - BP 417  
22194 Plérin cedex

@ infirmiers@cdg22.fr

t. 02 96 58 64 00

[www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)



des ronds dans l'eau [www.drde.fr](http://www.drde.fr)



Infos santé



# Rayonnements solaires

## COMMENT S'EN PROTÉGER AU TRAVAIL ?



Direction prévention et santé au travail  
Service de médecine préventive

## LE RAYONNEMENT SOLAIRE



### C'EST QUOI ?

C'est 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.



### LES EFFETS BIOLOGIQUES DES RAYONS UV

| LES UV A                                                                                 | LES UV B                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | . 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)<br>. 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                                |                                                                                                                                                          |



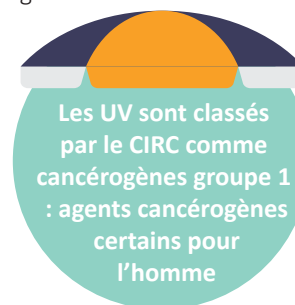
### QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ

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

- Brûlures de la peau (« coup de soleil »)
- Vieillesse accélérée de la peau
- Allergie ou intolérance aux UV
- Cancer de la peau
- Effets sur l'oeil :

**A court terme** : photokératite, photoconjonctivite

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



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



### 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 soudure 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.

Surveillez votre peau et vos grains de beauté régulièrement : aspect, bord, couleur, diamètre, évolution.

En cas de doute : consultez votre médecin.

#### MOYENS DE PRÉVENTION COLLECTIVE

- 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

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