



Pour être efficaces, les vêtements doivent couvrir le plus possible la peau. Privilégier des couleurs claires et lorsqu'il fait chaud, opter pour des vêtements amples et légers. **Le port de vêtement à manches ou jambes courtes** (tee-shirt, débardeur, short, bermuda, etc.) **est donc à proscrire**, particulièrement dans le cadre professionnel.

Au travail

Certaines mesures organisationnelles peuvent être mises en place au sein d'un collectif de travail :

→ Prendre l'habitude de s'informer toute l'année des prévisions d'indice UV afin d'adapter son activité et sa tenue de travail en conséquence. Les indices UV prévisionnels sont disponibles sur le site [Météo France](https://www.meteo.fr).



→ Organiser le travail de façon à limiter les tâches les plus physiques et les plus exposées (en extérieur par exemple) entre 12 et 16h.



→ Aménager des espaces et des temps de pause dans des zones ombragées lorsque la journée de travail comporte du travail en extérieur.



→ Mettre en place une rotation entre les postes exposés et les postes non exposés afin de limiter les temps d'exposition au rayonnement.



→ Informer les agents des risques liés aux rayonnements UV.



→ Mettre à disposition de l'eau potable en quantité suffisante.



→ Adapter les EPI à l'activité et aux conditions météorologiques (température, pluie, indice UV).



Un renseignement complémentaire ? Une question ?

Contactez le service Prévention
03.81.99.36.32 prevention@cdg25.org

Icone : Graphiste [Freepik](https://www.freepik.com)

Se protéger des UV

LE RAYONNEMENT ULTRAVIOLET



Le soleil (et certaines sources de lumières artificielles) émet un rayonnement ultraviolet, plus connu sous le nom d'UV. **Ce rayonnement invisible à l'œil nu peut être dangereux pour la santé.**

Toute activité en plein air vous expose inévitablement aux rayonnements UV. Les effets sont indépendants de la chaleur. L'exposition aux UV peut être très forte même par temps froid ou sous un ciel nuageux.

Les risques varient en fonction des facteurs d'exposition suivants :

Durée et fréquence

Plus elles sont importantes plus le risque augmente.



L'heure

Le rayonnement UV est le plus intense entre 12h et 16h.



L'environnement

L'altitude, la neige ou l'eau, la météo, les saisons, etc.



L'indice UV

L'indice UV est une échelle de mesure de l'intensité du rayonnement ultraviolet en fonction de différents facteurs. Plus l'indice est élevé, plus il est nécessaire de se protéger.



L'indice UV permet d'évaluer le risque pour la santé que représente **une exposition au soleil à un instant donné et à un lieu donné**. Deux endroits différents, à la même heure et avec la même température peuvent avoir des indices UV très différents.

LES RISQUES

Risques pour la peau :

- Brûlure solaire ou « coup de soleil » ;
- Vieillesse accélérée de la peau qui favorise l'irritation cutanée et ralentit la vitesse de cicatrisation ;
- Allergie ou intolérance aux rayons UV provoquant des éruptions cutanées ;
- Photosensibilisation chimique.

La photosensibilisation chimique, c'est quoi ?



Il existe plusieurs types de photosensibilisation chimique mais de façon générale, la photosensibilisation est « une réaction anormale de la peau, d'origine médicamenteuse » ([Société française de dermatologie](#)). Elle peut entraîner différents symptômes :

- Coup de soleil plus ou moins important ;
- Plaques, urticaire ;
- Réaction allergique (eczéma, œdème, démangeaisons).

Cette réaction peut être accrue par l'interaction entre certains produits, souvent des médicaments, et l'exposition au soleil. La liste des médicaments pouvant être photosensibilisants est consultable en [ligne](#).

↳ D'autres produits peuvent être photosensibilisants comme les produits cosmétiques, les parfums ou les huiles essentielles.

Les médicaments susceptibles d'être photosensibilisants affichent le pictogramme ci-dessus (triangle rouge).



Risques pour les yeux :

- Inflammation de la cornée (kératite) ;
- Opacification du cristallin (cataracte) pouvant aboutir à la cécité ;
- Dégénérescence de la rétine.



Cancer de la peau :

Selon [Santé publique France](#), entre 141 200 et 243 500 cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année. La forme la plus agressive de ces cancers — le mélanome cutané — représente en moyenne 10% des cas.

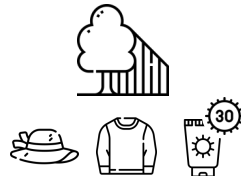


85 % des cancers de la peau serait liés à une exposition excessive aux rayonnements UV.

SE PROTÉGER

Mesures individuelles

Dans le cadre personnel comme professionnel, le Haut Conseil de la Santé publique recommande depuis 2019 d'adapter ses modes de protections individuels à l'indice UV du moment.

Indice UV	Conseils de protection	
0 à 2	Pas de protection requise	
3 à 7		→ Privilégier l'ombre entre 12h et 16h00 ; → Porter des vêtements couvrants + chapeau + lunettes de soleil → En complément, appliquer de la crème solaire d'indice SPF 30+ minimum sur les zones découvertes.
8 à 10		→ Eviter l'exposition entre 12h et 16h00 ; → Porter des vêtements couvrants + chapeau + lunettes de soleil → En complément, appliquer de la crème solaire d'indice SPF 50+ sur les zones découvertes.
11 et +		→ Exclure l'exposition entre 12h et 16h30 ; → Le reste de la journée, porter impérativement des vêtements couvrants + chapeau + lunette de soleil) → En complément, appliquer de la crème solaire d'indice SPF 50+ sur les zones découvertes.



Il est conseillé de privilégier des chapeaux au bords couvrants (7 cm minimum) afin de protéger efficacement le visage, les oreilles, la nuque et le nez. Si nécessaire, utilisez un couvre nuque pour compléter votre protection. Le casque de sécurité peut être une protection efficace.

La crème solaire est considérée comme une mesure complémentaire aux autres mesures de protection. **Elle n'est pas suffisante**. Quand elle est utilisée comme seul moyen de protection solaire, elle peut même s'avérer contre productive car elle entraîne un sentiment de sécurité.



La crème solaire, **oui**. Mais que de la crème solaire, **non !**