Rayonnement solaire: connaissez-vous les risques?

Information destinée aux personnes travaillant en plein air

suvapro
Le travail en sécurité

ligue contre le cancer

Le soleil est beau, mais dangereux

Le soleil, c'est la vie. La chaleur de ses rayons stimule l'organisme, elle est source de bien-être.

Mais le soleil présente des risques: une exposition excessive est nocive pour la peau et les yeux. Les rayons ultraviolets (rayons UV), invisibles et imperceptibles, sont particulièrement dangereux.

En Suisse, on enregistre des milliers de nouveaux cas de cancer de la peau chaque année, et cette tendance est à la hausse!

Ne sous-estimez pas les risques!

Les personnes qui travaillent en plein air sont souvent exposées aux rayons UV et présentent par conséquent un risque de cancer de la peau plus élevé que le reste de la population. Il s'agit, notamment, des ouvriers de la construction, des couvreurs, des employés de la voirie, des jardiniers, des agriculteurs, des garde-bains, des moniteurs de ski, du personnel des remontées mécaniques et des guides de montagne.

Travaillez-vous souvent ou constamment en plein air? Si oui, ne sous-estimez pas les risques, même si le bronzage fait partie des signes distinctifs de votre profession.

Bon à savoir

- Les deux tiers des rayons UV parviennent à la surface de la terre entre 11 et 15 heures.
- Le froid et les nuages nous incitent à sous-estimer l'intensité du rayonnement solaire. Même par temps couvert, jusqu'à 80 % des rayons UV traversent la couche nuageuse.
- Les surfaces claires telles que glace, sable, métal, béton clair ou eau réfléchissent les rayons UV en exacerbant leur effet.
- La neige réfléchit jusqu'à 90 % des rayons UV, doublant presque leur intensité.
- Dans les pays du sud ou en montagne, l'intensité des rayons UV est plus forte que sur le Plateau suisse.

Effets du soleil sur la peau et les yeux

Les rayons UV ont aussi des bons côtés: leur action sur la peau favorise la production de vitamine D. Cette dernière joue un rôle important pour l'ossature, la dentition, la musculature et le système immunitaire.

Mais l'excès de rayons UV est nocif: en combinaison avec certains médicaments ou produits chimiques, il peut provoquer des inflammations cutanées, des allergies ou des troubles du système immunitaire. Il accélère le vieillissement de la peau et augmente le risque de cancer. La peau a bonne mémoire, surtout lorsqu'il s'agit de coups de soleil: elle les enregistre dès notre plus tendre enfance!

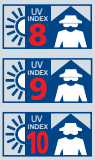
Le rayonnement solaire est également dangereux pour les yeux: il peut provoquer des lésions de la cornée, de la conjonctive, de la pupille et de la rétine.

Mieux évaluer les risques grâce aux index UV

L'intensité du rayonnement UV varie en fonction de l'heure, de la saison, de l'altitude et du temps. **Les valeurs maximales sont enregistrées entre 11 h et 15 h.**

L'index UV est une unité de mesure internationale indiquant l'intensité du rayonnement ultraviolet. Il est calculé et diffusé sous forme de prévisions, de façon analogue aux prévisions météorologiques. Cet index permet de définir des mesures de protection appropriées.

Pour en savoir plus: www.uv-index.ch.

Représentationein air	Intensité du rayonnement	Protection
	faible	Protection non nécessaire
	moyenne	Protection néces-saire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	élevée	Protection néces-saire: chapeau, t-shirt, lunettes de soleil, crème solaire
	tres élevée	Protection supplé-mentaire nécessaire: éviter, si possible, tout séjour en plein air
	extrême	Protection supplé-mentaire nécessaire: éviter, si possible, tout séjour en pl

Quand les rayons UV sont-ils particulièrement intenses?

De novembre à février
Sur le Plateau suisse, les rayons UV sont faibles, et il n'est en principe guère nécessaire de se protéger. Une protection solaire est en revanche indispensable en montagne.

En mars et avril
Après les journées courtes et froides de l'hiver, nous recherchons le soleil du printemps. Les températures clémentes ont cependant tendance à nous faire sous-estimer l'intensité du rayonnement solaire. Il faut donc absolument se protéger du soleil printanier, même si les températures sont encore peu élevées.

De mai à août
Les rayons UV sont alors très intenses. Il convient de bien protéger la peau et les yeux en portant des vêtements et des lunettes ainsi qu'en restant à l'ombre. Pendant les heures les plus chaudes (11 à 15 heures), réduisez la durée de votre exposition au soleil.

En septembre et octobre
Comme le printemps, l'automne est trompeur: les températures baissent, et l'on croit que les rayons UV sont moins intenses. Par beau temps, mieux vaut rester à l'ombre en milieu de journée

Tout le monde doit-il se protéger du soleil?

Tous les individus réagissent au rayonnement solaire, mais plus ou moins fortement. Les personnes qui ne bronzent guère ou rougissent systématiquement sont particulièrement sensibles au soleil. Elles doivent par conséquent se protéger particulièrement bien du soleil.

Que leur peau soit mate ou claire, tous les individus ont besoin d'une protection solaire. En effet, la peau ne peut rester exposée au soleil sans rougir que pendant un certain temps. Toute rougeur cutanée est le signe d'une lésion. Mais attention: la peau peut aussi subir des lésions sans qu'une rougeur se manifeste.

Comment se protéger?

Protégez votre peau avec des vêtements adaptés, votre tête avec un chapeau et vos yeux avec des lunettes de soleil. Il convient d'appliquer de la crème solaire sur les zones cutanées exposées.

Bon à savoir

- L'ombre assure une bonne protection contre le soleil.
- Les tissus tissés serrés de couleur vive protègent mieux des UV que les tee-shirts fins de couleur claire.
- Un chapeau à larges bords ou un tissu protège la nuque des rayons UV intenses.
- Les lunettes de soleil sont plus qu'un accessoire de mode. A l'achat, veiller à ce que les lunettes assurent une bonne protection contre les UV (label CE «100 % UV jusqu'à 400 nm»), les éblouissements intenses dus à la réverbération ainsi que le rayonnement latéral.
- Appliquer généreusement de la crème solaire sur les zones cutanées exposées. Utiliser des crèmes dont l'indice de protection solaire est d'au moins 25. Renouveler l'application pour maintenir une bonne protection.

Comment un cancer de la peau se développe-t-il?

Nos cellules renferment le matériel génétique (ADN), support de l'information nécessaire au développement et au métabolisme cellulaires. Les rayons UV endommagent ce matériel génétique. L'organisme peut, dans une certaine mesure, réparer ces lésions de l'ADN. Toutefois, certaines cellules peuvent rester endommagées et évoluer en cellules cancéreuses.

Le **carcinome basocellulaire** et le **carcinome spinocellulaire** constituent les deux principales formes de cancer cutané. Le **mélanome**, plus rare mais plus connu, est cependant plus dangereux, car il peut former des métastases.

La peau a bonne mémoire

La peau n'oublie aucun rayon solaire et à plus forte raison aucun coup de soleil, et ce, dès l'enfance. Les coups de soleil accroissent le risque de cancer de la peau. Une exposition régulière aux rayons UV pendant plusieurs années dans le cadre professionnel et durant les loisirs favorise avant tout l'apparition de cancers cutanés épithéliaux (carcinome spinocellulaire et ses stades précurseurs) sur les zones exposées au soleil.

Taux de cancer élevé en Suisse

La Suisse possède l'un des taux de cancer cutané les plus élevés au monde: on y enregistre 20 000 à 25 000 nouveaux cas par an. Plus de 2400 personnes sont atteintes d'un mélanome, la plus grave forme de cancer de la peau. Environ 300 personnes décèdent chaque année des suites de cette tumeur maligne, soit un nombre beaucoup plus élevé que celui des décès dus au sida et comparable à celui des victimes d'accidents de la route.

Quelles sont les personnes qui présentent un risque élevé?

Les personnes présentant un ou plusieurs des critères suivants doivent se protéger particulièrement bien du soleil et contrôler régulièrement leur peau à la recherche de lésions.

- plus de 100 taches pigmentées (nævus) sur le corps
- taches pigmentées irrégulières dans leur forme ou leur couleur
- antécédents d'affection cutanée cancéreuse
- immunodépression (affaiblissement du système immunitaire naturel par une maladie ou par des médicaments, par ex. après une transplantation d'organe)

Les personnes dont un parent au premier degré (père, mère, frère, sœur, enfant) est atteint d'un mélanome présentent également un risque accru.

Dans tous ces cas, il est important de discuter avec un médecin pour savoir si un contrôle médical régulier de la peau s'impose à intervalles réguliers.

Examinez votre peau

La **règle ABCD** permet de contrôler le développement des grains de beauté. Si l'un d'entre eux présente une ou plusieurs des caractéristiques indiquées ci-dessous ou si vous remarquez un changement suspect, consultez immédiatement un dermatologue.

A = Asymétrie:
forme irrégulière, pas ronde

B = Bords:
bords irréguliers, non correctement délimités

C = Couleur:
couleurs diverses, taches

D = Dynamique:
modifications (taille, couleur, forme ou épaisseur)

Grain de beauté bénin.

Carcinome spinocellulaire en phase précoce sur une peau très abîmée par le soleil: doit être montré au dermatologue.

Grain de beauté suspect: doit être montré au dermatologue.

Carcinome spinocellulaire en phase précoce sur une peau abîmée par le soleil: doit être montré au dermatologue.

Mélanome de forme et de couleur irrégulières: doit être immédiatement traité.

Carcinome spinocellulaire: doit être immédiatement traité.

Renseignements et informations complémentaires

Suva
Médecine du travail: tél. 021 310 80 40

Commandes de brochures: www.suva.ch/waswo-f
ou
fax 041 419 59 19, tél. 041 419 58 51

www.suva.ch/chaleur

Ligue suisse contre le cancer
Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11 (numéro gratuit)
Du lundi au vendredi: de 9 h à 19 h

helpline@krebsliga.ch
wwww.liguecancer.ch/fr

www.liguecancer.ch/cancerline
www.melanoma.ch

Conseils pour les travaux en plein air

- **Evitez les coups de soleil.**
- **Lorsque vous faites une pause, mettez-vous à l'ombre.**
- **Lorsque vous êtes au soleil, portez un chapeau (ou un casque), des lunettes de soleil et des vêtements appropriés. Ne travaillez jamais torse nu.**
- **Renouvelez régulièrement l'application de crème solaire (min. indice 25).**
- **Evitez les travaux en plein soleil entre 11 h et 15 h et déplacez les aux heures où le rayonnement solaire est moins intense.**
- **Buvez plusieurs litres d'eau par jour.**
- **Consultez immédiatement un médecin si vous remarquez des modifications cutanées.**

Suva
Protection de la santé
Case postale, 6002 Lucerne

Cette brochure a été publiée par la Suva en collaboration avec la Ligue suisse contre le cancer.

1re édition: mai 2008
Edition revue et corrigée: mai 2015

Référence Suva
84032.f

Référence Ligue contre le cancer
3312323