**Le rayonnement ultraviolet du soleil (contenu d’un exposé sur la sécurité pour une journée où l’indice UV est élevé)**

**Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Superviseur : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Présences : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Quel est le danger et quels sont les risques pour la santé?**

Le danger est lié à l’énergie du rayonnement ultraviolet (UV) provenant du soleil. Le rayonnement UV est plus puissant que celui de la lumière visible et il peut endommager la peau. Les risques pour la santé à court terme sont les coups de soleil et les dommages à la peau. À plus long terme, les risques pour la santé sont les cancers de la peau et certaines maladies de l’œil. Plus les expositions aux UV sont longues et intenses, plus grande est la probabilité de développer un cancer de la peau ou une maladie de l’œil.

Les coups de soleil sont l’effet du rayonnement UV sur la peau et ils constituent un indicateur visuel que la peau a été atteinte. Le rayonnement UV peut aussi causer des cataractes, de la dégénérescence maculaire (une grave maladie de l’œil), de même que le vieillissement prématuré et le plissement de la peau.

Lorsque vous travaillez au soleil, particulièrement au printemps et à l’été, vous devez vous protéger pour réduire les risques d’exposition au rayonnement UV.

**Comment peut-on se protéger?**

Surveillez l’indice UV. Comme superviseur, je vais le surveiller tout au long de la journée, mais vous devez le faire aussi. Lorsque l’indice UV dépasse 3, nous devons appliquer des mesures de protection :

1. **Couvrez**-**vous** – portez des vêtements amples, des manches longues et des pantalons.
2. **Protégez vos yeux** – utilisez des lunettes soleil offrant une protection UV.
3. **Couvrez votre tête, votre cou et vos oreilles** – portez un chapeau à large rebord ou un casque de sécurité muni d’une visière et d’un rabat pour protéger la nuque.
4. **Prenez vos pauses à l’ombre** – évitez le soleil si possible, spécialement entre 11 h et 15 h lorsque le rayonnement UV est le plus intense.
5. **Utilisez un écran solaire et un baume à lèvre** – utilisez un écran solaire à large spectre, résistant à l’eau et de FPS 30 ou plus et réappliquez régulièrement.
6. **Surveillez votre peau** – informez votre médecin le plus tôt possible de tout changement à l’apparence de vos grains de beauté ou de l’apparition de taches sur la peau – la détection précoce est importante.

**Quelques faits sur la prudence à exercer au soleil**

* Le bronzage est en fait un signe de dommages causés à la peau. Peu importe si votre peau est foncée, vous risquez d’attraper un coup de soleil. Toute exposition au soleil contribue aux dommages à long terme de la peau.
* Travailler à l’ombre et porter des vêtements légers de couleurs claires et un chapeau constituent les meilleurs moyens de protection lorsque vous êtes à l’extérieur au soleil.
* Appliquez un écran solaire généreusement : il en faut plus que vous ne le croyez et il faut répéter l’application plus souvent qu’on le pense.
* Les écrans solaires se détériorent à la chaleur – entreposez-les loin des sources de chaleur intense.
* L’écran solaire et le chasse-moustiques peuvent être utilisés ensemble – appliquez l’écran solaire en premier et ensuite le chasse-moustiques.
* Les ingrédients et produits chimiques composant les écrans solaires sont testés pour en assurer la sécurité. Cependant, certaines personnes sont sensibles aux écrans solaires, donc testez une petite quantité avant de l’utiliser.
* La lumière du soleil peut causer des dommages même si elle n’est pas directe. La lumière réfléchie sur des surfaces comme le sable, l’eau, le béton et la neige peut aussi causer une exposition aux UV. Les UV réfléchis sont particulièrement dangereux pour les yeux.
* Même lors de journées nuageuses, vous pouvez attraper un coup de soleil – jusqu’à 80 % du rayonnement UV peut traverser les nuages.
* L’exposition la plus élevée au cours de la journée se produit entre 11 h et 15 h.

**Démonstration**

Faites circuler une bouteille d’écran solaire (FPS 30 ou plus) et demandez à l’équipe de l’appliquer sur la peau exposée.

**Présences supplémentaires et commentaires :**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Visitez [sunsafetyatwork.ca](http://www.occupationalcancer.ca/2016/sunsafetyatwork/) pour de plus amples renseignements. La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada par le biais du Partenariat canadien contre le cancer.