

Les rayons solaires UV et le travail à l'extérieur



L'EXPOSITION AU SOLEIL AU TRAVAIL

- Près de 900 000 des 1,5 million de personnes qui travaillent en plein air au Canada passent au moins 6 heures par jour à l'extérieur¹
- Ces derniers travaillent souvent lorsque les rayons UV du soleil sont au plus fort. Éviter le soleil pendant le repas du midi et les pauses peut réduire de beaucoup votre exposition au soleil²



L'EXPOSITION AU SOLEIL ET VOTRE PEAU

L'exposition aux rayons UV du soleil peut causer:

- Le cancer de la peau
- Un coup de soleil
- Des dommages à la peau

LE CANCER DE LA PEAU

- Les rayons UV du soleil sont la cause principale du cancer de la peau³
- Le cancer de la peau est le cancer le plus couramment diagnostiqué au Canada, et son taux est en hausse⁴
- Les travailleurs en plein air sont 2,5 à 3,5 fois plus à risque de recevoir un diagnostic de cancer de la peau⁵
- **Le cancer de la peau est en grande partie évitable**



L'EXPOSITION AU SOLEIL ET VOS YEUX

L'exposition à long terme aux rayons UV du soleil peut causer des dommages aux yeux, y compris⁶:

- La dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Les cataractes
- Le cancer de l'œil
- La croissance de tissus sur le blanc de l'œil

PROTÉGEZ VOTRE PEAU ET VOS YEUX DU SOLEIL

- 1** Couvrez-vous – portez des vêtements amples, des manches longues et des pantalons
- 2** Protégez vos yeux – portez des lunettes soleil offrant une protection - UV
- 3** Couvrez-vous la tête, le cou et les oreilles – portez un chapeau à large rebord, un casque de sécurité muni d'une visière et d'un rabat pour protéger la nuque.
- 4** Prenez vos pauses à l'ombre – mettez-vous à l'abri du soleil quand vous le pouvez, particulièrement entre 11 h et 15 h, lorsque le rayonnement UV est à son plus fort
- 5** Utilisez un écran solaire et un baume à lèvres – appliquez un écran solaire de FPS 30 ou plus, à large spectre et résistant à l'eau, et n'oubliez pas d'en réappliquer au besoin
- 6** Examinez votre peau – informez votre médecin le plus rapidement possible de tout changement aux taches ou aux grains de beauté sur votre peau – la détection précoce est importante

CANCER DE LA PEAU FACTEURS DE RISQUE



Grains de beauté nombreux, de forme irrégulière ou de grande taille



Peau claire, taches de rousseur, cheveux et yeux de couleur pâle



Antécédent personnel ou familial de cancer de la peau, antécédent personnel de coup de soleil

¹Peters C, et coll., 2012.

²Parisi A V & Kimlin M G, 1999.

³Centre international de recherche sur le cancer, 2009.

⁴Société canadienne du cancer, 2015.

⁵Radespiel-Tröger M, et coll., 2009.

⁶Oliva M S, et Taylor H, 2005.

Visitez sunsafetyatwork.ca 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.

SUN
SAFETY
AT WORK