|  |
| --- |
| Quelques faits sur la prudence à exercer au soleil |
| L’exposition au soleil au travail, c’est à prendre au sérieux. Le soleil est une source de risque professionnel. |
| L’exposition au rayonnement ultraviolet (provenant du soleil, des lits de bronzage ou d’autres sources artificielles) peut être nuisible – par exemple, elle est la cause principale du cancer de la peau. Les personnes qui travaillent à l’extérieur sont 2,5 à 3,5 fois plus à risque de recevoir un diagnostic de cancer de la peau1. Les personnes qui travaillent à l’extérieur sont aussi exposées au stress thermique en travaillant au soleil2.  1 Radespiel-Tröger, M., Meyer, M., Pfahlberg, A., Lausen, B., Uter, W., et Gefeller, O. (2009). Outdoor work and skin cancer incidence: a registry-based study in Bavaria*. Int Arch Occup Environ Health,* 82, 357–36.  2 Adam-Poupart, A., Labrèche, F., Smargiassi, A., Duguay, P., Busque, M. A., Gagné, C., Zayed, J. (2012). *Impacts des changements climatiques sur la santé et la sécurité des travailleurs*. Études et recherches, Rapport R-733, Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail. Montréal (Qc). |
| Le cancer de la peau est le cancer le plus couramment diagnostiqué au Canada et les taux sont en hausse. |
| Chaque année, on compte plus de 80 000 nouveaux cas de cancer de la peau au Canada, ce qui en fait le cancer le plus souvent diagnostiqué. On compte aussi plus de 1 500 décès par cancer de la peau chaque année et les taux sont en hausse3.  3 Comité consultatif des Statistiques canadiennes sur le cancer de la Société canadienne du cancer. (2014). *Statistiques canadiennes sur le cancer 2014*. Toronto (Ont.) : Société canadienne du cancer et Statistique canada. |
| Les impacts du cancer de la peau peuvent être graves. |
| On compte plus de 1 500 décès par cancer de la peau chaque année au Canada4. Même lorsqu’il est traité rapidement, le cancer de la peau doit être traité par chirurgie et laisse des cicatrices permanentes. Un patient atteint de mélanome perd en moyenne 28 jours de travail pour chaque diagnostic5.  4 Comité consultatif des Statistiques canadiennes sur le cancer de la Société canadienne du cancer. (2014). *Statistiques canadiennes sur le cancer 2014*. Toronto (Ont.) : Société canadienne du cancer et Statistique canada  5 Partenariat canadien contre le cancer. (26 février 2010). *The Economic Burden of Skin Cancer in Canada: Current and Projected*. En ligne : http://www.cancercare.ns.ca/site-cc/media/cancercare/Economic%20Burden%20of%20Skin%20Cancer%20in%20Canada%20Report.pdf. |
| Le cancer de la peau peut se développer chez les personnes de tous âges. |
| Un type de cancer de la peau, le mélanome, est l’un des plus communs chez les jeunes adultes6.  6 American Cancer Society. (19 mars 2015). *What are the key statistics about melanoma skin cancer*? En ligne : http://www.cancer.org/cancer/skincancer-melanoma/detailedguide/melanoma-skin-cancer-key-statistics. |
| Un coup de soleil, c’est plus grave que vous le pensez. |
| Les coups de soleil peuvent causer des dommages à long terme à votre peau. Les coups de soleil augmentent énormément votre risque de développer un cancer de la peau7.  7 Centre international de recherche sur le cancer. (2012). *IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans - Volume 100: A Review of Human Carcinogens, Part D: Radiation.* Organisation mondiale de la santé, CIRC : Lyon. |
| Aucun bronzage n’est sans danger. |
| Le bronzage est la réponse physiologique de votre peau à un stress causé par les UV8. Tout type et toute durée d’exposition aux UV, même dans les lits de bronzage, peuvent être nocifs et accroître votre risque de cancer de la peau.  8 Svobodova A. et Vostalova J. (2010). Solar radiation induced skin damage: review of protective and preventive options. *Int J Radiat Biol*, 86(12), 999-1030. |
| Le bronzage n’offre pas de protection contre les dommages de la peau. |
| Un « bronzage de fond » est un bronzage équivalent à un écran solaire avec FPS (facteur de protection solaire) de 2 à 4, ce qui est insuffisant pour protéger votre peau d’un coup de soleil ou d’un cancer de la peau9.  9 Commission européenne, Direction générale de la santé et de la protection des consommateurs, Comité scientifique sur les produits de consommation. (20 juin 2006). *Opinion on Biological Effects of Ultraviolet Radiation Relevant to Health with Particular Reference to Sunbeds for Cosmetic Purposes*. En ligne : http://ec.europa.eu/health/ph\_risk/committees/04\_sccp/docs/sccp\_o\_031b.pdf. |
| Les dommages à la peau causés par les UV peuvent être irréversibles. |
| Souvent, les dommages à la peau causés par les UV ne sont pas réparés adéquatement par votre corps. Une exposition continue aux UV et des dommages répétés à la peau peuvent engendrer un cancer de la peau et d’autres problèmes de peau. |
| Peu importe le type ou la couleur de la peau, une exposition UV augmente votre risque de cancer. |
| Bien que le cancer de la peau soit plus commun chez les personnes à la peau pâle, n’importe qui peut développer un cancer de la peau, peu importe le type ou la couleur de la peau. Le cancer de la peau chez les personnes à la peau foncée est souvent détecté à un stade plus avancé où les conséquences tendent à être plus graves10.  10 Agbai O. N., Buster, K., Sanchez, M., Hernandez, C., Kundu, R. V., Chiu, M. et coll. (2014). Skin cancer and photoprotection in people of color: a review and recommendations for physicians and the public. *J Am Acad Derm* 70, 748-62. |
| L’indice UV mesure l’intensité des rayons UV du soleil. |
| L’indice UV est une mesure du niveau de rayonnement UV capable de causer des coups de soleil auquel nous sommes exposés. Il n’est pas relié à la température. Plusieurs facteurs contribuent aux niveaux UV comme la latitude, l’altitude, les polluants de l’air, les nuages, le moment de l’année et l’heure du jour. Vous pouvez surveiller l’indice UV en consultant vos prévisions météorologiques locales. |
| L’indice UV peut être élevé malgré les nuages. |
| Les nuages ne bloquent que 20 % des UV du Soleil11. Vous devez quand même utiliser une protection solaire les journées nuageuses.  11 Organisation mondiale de la santé, Organisation météorologique mondiale, Programme des Nations Unies pour l’environnement et Commission internationale sur la radioprotection non ionisante. (2002). *Global Solar UV Index: A Practical Guide*. En ligne : http://www.who.int/uv/publications/en/UVIGuide.pdf. |
| Même en hiver, vous devez être conscient des effets du soleil et du rayonnement UV. |
| La neige peut réfléchir jusqu’à 88 % des UV12, ce qui peut augmenter votre exposition aux UV. Les UV réfléchis sont particulièrement nocifs pour vos yeux et peuvent mener à des troubles appelés photokératites ou cécité des neiges.  12 Sliney D. H. (1986). Physical factors in Cataractogenesis: Ambient Ultraviolet Radiation and Temperature. *Invest Ophthalmol Vis Sci*, 27, 781-790. |
| L’écran solaire peut être une forme efficace de protection solaire lorsqu’il est appliqué correctement. |
| Utiliser un écran solaire à large spectre et résistant à l’eau qui présente un FPS de 30 ou plus peut être une bonne façon de vous protéger. Cependant, la plupart des gens ne l’appliquent pas de manière uniforme et n’en utilisent pas suffisamment, de telle sorte que le « vrai » FPS peut être beaucoup plus bas13. En plus d’appliquer un écran solaire, il faut aussi porter des vêtements longs, un chapeau à large rebord ou un casque de sécurité muni d’une visière et d’un rabat pour protéger la nuque et des lunettes soleil offrant une protection UV, rechercher l’ombre et se mettre à l’abri du soleil aussi souvent que possible.  13 Diffey B. (2009). Sunscreens: expectation and realization. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*, octobre; 25(5), 233–6. |
| Les écrans solaires sont sécuritaires. |
| Les ingrédients des écrans solaires sont testés et les fabricants doivent respecter des directives sur la santé pour en assurer la sécurité. Des groupes de pression soutiennent que certains produits chimiques présents dans les écrans solaires sont nocifs et pourraient augmenter votre risque de développer un cancer. Cependant, il a été démontré qu’aucun de ces produits chimiques (oxybenzone, palmitate de rétinol et parabènes) ne pose de risque de cancer 14.  14 Société canadienne du cancer. (31 octobre 2013). *Position de la Société canadienne du cancer à propos des substances chimiques dans les écrans solaires*. En ligne : https://www.cancer.ca/fr-ca/about-us/news/national/2013/canadian-cancer-societys-perspective-on-chemicals-in-sunscreen/?region=sk. |
| Les écrans solaires commencent à agir aussitôt que vous les appliquez. |
| Il n’est jamais trop tard pour appliquer un écran solaire. Il peut cependant être mieux absorbé si vous l’appliquez d’avance. Il est recommandé d’intégrer l’utilisation d’un écran solaire à votre routine matinale, comme brosser vos dents. |
| Réappliquez l’écran solaire régulièrement. |
| Appliquez l’écran solaire en suivant les directives sur le contenant et répétez toutes les deux ou trois heures. Si vous transpirez ou travaillez fort au cours de la journée, il est recommandé de réappliquer l’écran solaire plus souvent. |
| Vous pouvez utiliser un écran solaire avec un chasse-moustique. |
| Appliquez l’écran solaire en premier, avant le chasse-moustique15. Vous devriez réappliquer l’écran solaire au besoin et plus souvent si vous êtes allé à l’eau ou si vous avez transpiré. Le chasse-moustique tend à conserver son effet plus longtemps.  15 Centers for Disease Control and Prevention. (31 mars 2015). *Questions & Answers: Insect Repellent Use and Safety*. En ligne : http://www.cdc.gov/westnile/faq/repellent.html. |
| Les fenêtres des véhicules bloquent les rayons UV du soleil. |
| Les pare-brise peuvent être faits de verre laminé, lequel fournit une bonne protection contre les UV solaires. Les fenêtres de côté sont faites de verre trempé qui bloque une partie, mais pas tous les UV solaires16.  16 Almutawa F., Vandal, R., Wang, S. Q. et Lim, H. W. (2013). Current status of photoprotection by window glass, automobile glass, window films, and sunglasses. *Photodermatol. Photoimmunol. Photomed.* 29, 65-72. |
| L’exposition intentionnelle au soleil n’est pas nécessaire pour obtenir sa dose de vitamine D. |
| Dans la plupart des régions du Canada, nous recevons souvent assez d’UV solaires par exposition occasionnelle tout au long de la journée pour produire suffisamment de vitamine D17. La vitamine D peut aussi être obtenue de manière sécuritaire dans les aliments comme les produits laitiers, les poissons gras, les aliments enrichis et les suppléments18.  17 Fioletov, V. E., McArthur, L. J., Mathews, T. W, et Marrett, L. (2010). Estimated ultraviolet exposure levels for a sufficient vitamin D status in North America. *J. Photochem. Photobiol. B –Biol,* 100, 57-66.  18 Santé Canada. (22 mars 2012). *La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence*. En ligne : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php. |
| Le stress thermique, c’est très sérieux. |
| Le stress thermique peut survenir à la suite d’une exposition au soleil, dans votre environnement ou au cours d’une activité physique19. Le stress thermique peut mener à différents problèmes de santé graves comme les crampes de chaleur, les étourdissements, les évanouissements, l’épuisement par la chaleur, les coups de chaleur et parfois causer la mort.  19 Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *NIOSH Fast Facts: Protecting yourself from heat stress*. En ligne : http://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-114/. |
| Porter des vêtements longs ne vous donne pas plus chaud. |
| Certains vêtements peuvent donner chaud lorsqu’on les porte, mais la recherche indique que porter des pantalons longs n’affecte pas de manière significative la température de votre corps ni la réponse de votre corps lorsque vous travaillez dans un environnement chaud20.  20 Sinclair, W.H., Brownsberger, J.C. (2013). Wearing long pants while working outdoors in the tropics does not yield higher body temperature*. Aust. NZ J Public Health* 31(1), 70-75. |
| L’acclimatation peut habituer votre corps à travailler à la chaleur, mais elle peut se perdre rapidement. |
| L’acclimatation est la capacité de votre corps à s’adapter au travail dans un environnement chaud. Ceci se produit en augmentant progressivement le temps et l’intensité de votre travail à l’extérieur dans un environnement chaud. Cependant, vous pouvez rapidement perdre les avantages de l’acclimatation, même en une seule fin de semaine. Après sept jours consécutifs sans travailler dans un environnement chaud, vous n’êtes plus suffisamment acclimaté et vous devez recommencer le processus à nouveau21. Certaines agences au Canada indiquent cependant que les personnes qui travaillent à l’extérieur ne travaillent généralement pas assez longtemps à des températures suffisamment élevées pour s’acclimater22.  21 WorkSafeBC. (2005). *Preventing Heat Stress at Work*. En ligne : http://www.worksafebc.com/publications/health\_and\_safety/by\_topic/assets/pdf/heat\_stress.pdf.  22 Ministère du Travail de l’Ontario (juin 2014). *Stress dû à la chaleur.* En ligne : https://www.labour.gov.on.ca/french/hs/pubs/gl\_heat.php. |
| Chacun est différent en ce qui concerne l’acclimatation. |
| Les personnes qui ne sont pas en bonne forme physique ou qui présentent différents problèmes sous-jacents de santé prennent plus de temps à s’acclimater.22  22 Ministère du Travail de l’Ontario (juin 2014). *Stress dû à la chaleur.* En ligne : https://www.labour.gov.on.ca/french/hs/pubs/gl\_heat.php. |
| Buvez suffisamment d’eau pour ne jamais ressentir la soif. |
| Être suffisamment hydraté est critique pour éviter le stress thermique. Lorsque vous ressentez la soif, vous êtes déjà déshydraté. Lors d’une activité modérée dans des conditions modérément chaudes, les travailleurs devraient boire environ une tasse d’eau toutes les 15 à 20 minutes23.  23 Centers for Disease Control and Prevention. (6 juin 2014). NIOSH Fast Facts: Protecting Yourself from Heat Stress. En ligne : http://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-114/. |
| Les comprimés de sel ne sont pas recommandés pour la prévention du stress thermique. |
| Pour aider à prévenir le stress thermique, ayez une alimentation équilibrée plutôt que de prendre des comprimés de sel24. Trop de sel peut causer une augmentation de la température corporelle, augmenter la soif et entraîner d’autres maladies.  24 Oudyk, J. (30 octobre 2014). Doing Something About Heat Stress Presentation*. Centres de santé des travailleurs (ses) de l’Ontario.* En ligne :  http://www.ohcow.on.ca/edit/files/25thanniversary/Doing%20something%20about%20heat%20stress%20Oct%2031%202014s.pdf. |
| Le stress thermique touche beaucoup plus souvent les personnes qui travaillent à l’extérieur et les travailleurs plus jeunes. |
| Les maladies attribuables à la chaleur découlant d’un stress thermique sont observées plus souvent chez les travailleurs plus jeunes, chez ceux qui sont nouvellement arrivés sur le chantier et dans les secteurs industriels exigeant beaucoup de travail à l’extérieur25.  25 Fortune, M. K., Mustard, C. A., Etches, J. J., Chambers, A. G. (2013). Work-attributed illness arising from excess heat exposure in Ontario, 2004-2010. *Can. J. Public Health* 104(5), e420-e426. |

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.