

## L'INDEX UV

L'Index UV, ou Indice de rayonnement UV, exprime l'intensité des UV et le risque qu'ils représentent pour la santé.

FAIBLE		MODÉRÉ			FORT		TRÈS FORT			EXTREME	
UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6	UV 7	UV 8	UV 9	UV 10	UV 11	UV 12



Plus l'index UV est élevé, plus il faut se protéger.

Plus le soleil est haut, plus l'Index UV est élevé.

L'index UV varie en fonction de la position du soleil dans le ciel, c'est à dire :

- **De l'heure de la journée.** Il y a 3 fois plus d'UV à la mi-journée qu'en début de matinée.
- **De la saison :** En France hexagonale, il y a 10 fois plus d'UV en juin qu'en décembre.
- **Du lieu où l'on se trouve :** Il y a 2 à 6 fois plus d'UV aux Antilles et à l'Île de la Réunion qu'en France hexagonale.

Index UV de votre ville disponible sur [www.soleil.info](http://www.soleil.info) - App météo UV - par email

Les rayons UV ne chauffent pas !  
Lorsqu'il fait frais, qu'il y a du vent, des nuages...

## SE MEFIER DES ULTRAVIOLETS

Les UV sont particulièrement dangereux...

- Lorsque la réverbération est forte (surfaces brillantes)
- A la mi-journée, lorsque le soleil est haut dans le ciel
- D'avril à septembre dans l'Hémisphère Nord
- Toute l'année sous les Tropiques
- En haute montagne

D'avril à septembre, entre 12 et 16h, rester à l'ombre dès que possible



Vêtements et lunettes de soleil anti UV, crème solaire FPS 50



Chapeau à bords larges ou protège-neque

SE PROTÉGER DU  
**SOLEIL**  
AU TRAVAIL



BTP  
DECHETS  
ENERGIE - TELECOM  
VOIRIE - CHEMIN DE FER

L'association Sécurité Solaire, centre collaborateur de l'OMS informe la population sur les risques pour la santé liés aux surexpositions solaires.



Météo UV



[www.soleil.info](http://www.soleil.info)



## SOLEIL ET SANTÉ AU TRAVAIL

Les travailleurs en plein air sont environ 3 fois plus à risque de se voir diagnostiquer un cancer de la peau.

Les expositions au soleil accélèrent le vieillissement de la peau et peuvent provoquer brûlures, allergies et **cancers mortels** (carcinome épidermoïde, mélanome).

Les dommages peuvent être aussi oculaires : ophtalmies, cataractes, DMLA...

## INÉGAUX FACE AUX RISQUES

Sont particulièrement à risque celles et ceux qui ont :

- La peau claire
- Des grains de beauté et/ou des taches de rousseur
- Des antécédents familiaux de cancer de la peau
- Reçu des coups de soleil pendant l'enfance
- Vécu dans un pays très ensoleillé (tropiques, montagne)
- Un système immunitaire diminué (traitement, VIH...)

## SURVEILLEZ VOTRE PEAU !

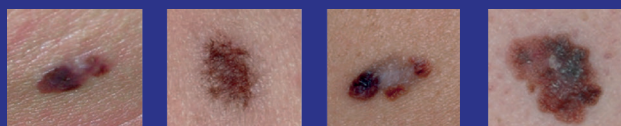
La plupart du temps, les cancers de la peau peuvent être soignés facilement et guéris s'ils sont détectés tôt. Les signes qui doivent alerter...

Pour le carcinome épidermoïde :

- Une petite plaie sur la peau qui ne guérit pas
- Un bouton, une croûte qui persiste, qui s'étend, démange

Pour le mélanome :

- Un grain de beauté différent des autres ou qui change d'aspect
- Une tache de forme **Asymétrique**, avec des **Bords irréguliers**, plusieurs **Couleurs**, un **Diamètre** supérieur à quelques mm, qui **Evolue** (Règle ABCDE)



Exemples de mélanomes malins - Source INCa

Observer un ou plusieurs de ces signes doit conduire à consulter sans attendre un médecin

## MESURES COLLECTIVES



- Evaluer le risque UV et l'insérer dans le DUERP.
- Afficher l'Index UV du jour et les conseils de protection disponibles sur [www.soleil.info](http://www.soleil.info) App météo UV.
- Distribuer des dépliants d'informations.
- Entre avril et septembre, planifier les activités avant 12h et après 16h (France hexagonale), avant 9h et après 15h (DROM - COM).
- Ombrager les postes de travail et lieux de pause.
- Mettre à disposition des travailleurs des EPI solaires. Veiller à leur bonne utilisation.
- Équipez de filtres anti UV les vitres des véhicules et bureaux.



## MESURES INDIVIDUELLES



- Chapeau à larges bords ou protège nuque
- Lunettes de soleil enveloppantes normes EN 170 ou EN 172
- Vêtements couvrants manches longues, à mailles serrées, si possible anti UV (UPF 40), amples et clairs s'il fait chaud
- Crème solaire, baume pour les lèvres, FPS 50 avec protection UVA water resistant, épaisse et non grasse, appliquée toutes les 2 heures
- Attention aux substances photosensibilisantes et allergisantes :
  - médicaments (antibiotiques, anti-inflammatoires, antihistaminiques, anticancéreux, psychotropes, antifongiques...)
  - goudrons et dérivés (HAP)
  - métaux (cobalt, chrome, nickel...)

Liste des substances photosensibilisantes sur [www.soleil.info](http://www.soleil.info)

