

# Soleil : un risque professionnel comme les autres








■ Les dangers du soleil pour les travailleurs en extérieur



# Quels sont les dangers liés au soleil ?

## Sur votre peau

Notre risque face au soleil varie en fonction de notre phototype qui est déterminé selon le tableau ci-dessous :

Phototype	Cheveux		Carnation	Tâche de rousseur	Tendance aux coups de soleil	Bronzage
<b>I</b>	Roux		Laitéuse	<b>+++</b>	Constante +++	Non
<b>II</b>	Blonds		Claire	<b>++</b>	Constante +++	Hâle léger
<b>III</b>	Châtains		Claire	<b>+</b>	Fréquente	Hâle clair
<b>IV</b>	Bruns		Mate	<b>0</b>	Rare	Foncé
<b>V</b>	Très bruns		Mate	<b>0</b>	Exceptionnelle	Très foncé
<b>VI</b>	Noirs		Noire	<b>0</b>	Jamais	Noir

Plus la peau, les cheveux et les yeux d'une personne sont clairs, plus le risque de mélanome est important. Les bretons sont d'ailleurs une population particulièrement à risque de par leur phototype clair et de par la nature du climat en Bretagne.

## Sur vos yeux

Les rayonnements UV abiment vos yeux : ophtalmie, cataracte, lésions de la rétine...



Surveillez régulièrement votre peau et vos grains de beauté (naevi)

Un suivi régulier est recommandé pour les travailleurs en extérieur.

Prenez rendez-vous chez votre médecin traitant ou votre dermatologue en cas de changement d'aspect de votre peau.

# Comment se protéger du soleil sur mon lieu de travail ? (tout en étant confortable)



**Des gants adaptés à votre tâche de travail**



**Des lunettes de sécurité teintées**  
*(indice de protection supérieur à 3)*



**De la crème solaire toutes les deux heures**  
*(sans oublier les oreilles)*



**Des vêtements (de préférence anti UV)**



**Une hydratation régulière**  
*(en ayant une bouteille d'eau fraîche toujours à disposition)*



**Un protège-nuque ou casquette**



Dans la mesure du possible, aménagez vos horaires de travail en fonction des moments les **moins** ensoleillés

- Favorisez les rotations de postes et les pauses régulières.
- Faites vos pauses à l'ombre ou dans un local frais.

## Où s'informer ?

### ► Apprès des professionnels de santé

- Votre médecin généraliste
- Votre médecin dermatologue
- Votre pharmacien(ne)

### ► Sur internet

- [armorique.msa.fr](http://armorique.msa.fr)
- [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)