

**VISION
ZER0** RISQUES
ACCIDENTS
MORTS

Sécurité-Santé au travail. Tous concernés!

TRAVAILLER EN SÉCURITÉ

RAYONNEMENT SOLAIRE



AAA.lu
ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT

IFSB
Institut International Sécurité & Santé au Travail

cdec
Conseil pour le Développement
Économique de la Construction s.r.l.

STM
SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL



SOMMAIRE

Exposition au soleil	4
Définition des ultraviolets	5
Effets bénéfiques du soleil	7
Effets néfastes du soleil	8
Conseils de prévention	10
Premiers secours en cas de sollicitation de chaleur	12

Un grand nombre de salariés sont régulièrement exposés au rayonnement solaire :

- Maçons
- Jardiniers et paysagistes
- Couvresseurs et charpentiers
- Façadiers
- Agents d'entretien des extérieurs
- Etc.



Législation

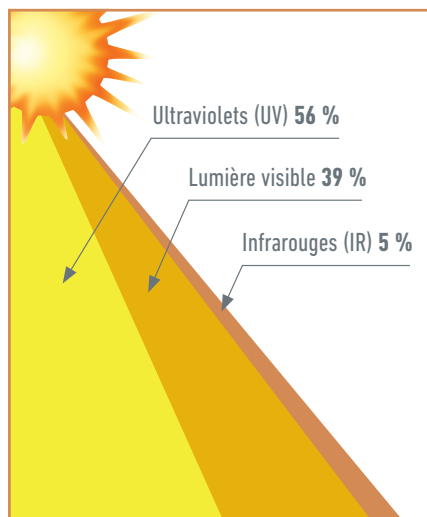
Règlement grand-ducal du 26 juillet 2010 :

1. relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à l'exposition des salariés aux risques dus aux agents physiques (rayonnements optiques artificiels et rayonnement solaire)
2. portant modification du règlement grand-ducal modifié du 17 juin 1997 concernant la périodicité des examens médicaux en matière de médecine du travail.

Règlement grand-ducal modifié du 4 novembre 1994 concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé pour l'utilisation par les travailleurs au travail d'équipements de protection individuelle.

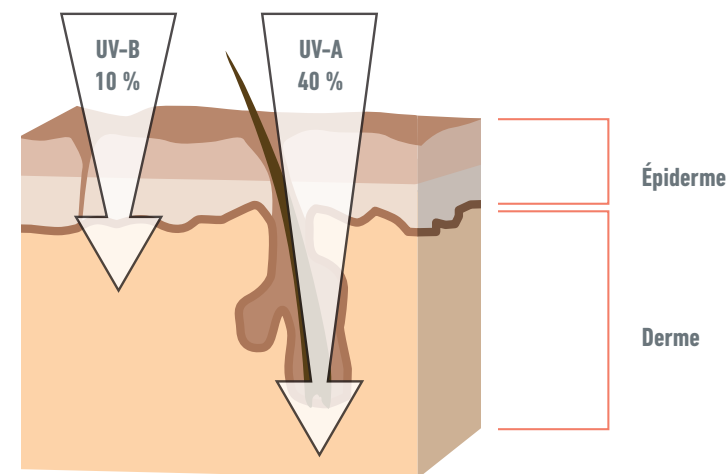
Le rayonnement solaire :

Le rayonnement solaire est une émission de particules (photons) qui ont une longueur d'onde déterminée.



3 types d'ultraviolets (UV) :

- **Les UV-C** (de plus courtes longueurs d'onde) les plus énergétiques sont arrêtés par la couche d'ozone.
- **Les UV-B** (de longueur moyenne) moins énergétiques ne représentent que 1 à 5 % des UV atteignant la terre. Ils sont arrêtés par le verre et la couche superficielle de la peau.
- **Les UV-A** représentent 98 % des UV atteignant la surface de la terre. Ils sont beaucoup moins filtrés. Nous y sommes exposés dès le lever du soleil. Ils pénètrent jusqu'au derme.



Intensité d'exposition :

L'indice ultraviolet (IUV) donne la mesure de l'intensité du rayonnement UV susceptible d'avoir des effets cutanés chez l'homme.

En fonction du niveau de l'indice UV, les mesures de protection suivantes sont recommandées à l'extérieur :

Indice UV	Intensité d'exposition	Mesures de protection recommandées
 	Faible	Aucune protection nécessaire
  	Modérée	- Porter des vêtements couvrant le corps - Porter un couvre-chef - Porter des lunettes de soleil UV adaptées - Utiliser une crème solaire UV
 	Forte	- Déplacer les travaux à l'ombre - Porter des vêtements couvrant le corps - Porter un couvre-chef - Porter des lunettes de soleil UV adaptées - Utiliser une crème solaire UV
  	Très Forte	- Eviter de rester à l'extérieur - Porter des vêtements couvrant le corps - Déplacer les travaux à l'ombre - Porter un couvre-chef - Porter des lunettes de soleil UV adaptées - Utiliser une crème solaire UV
	Extrême	

Sensation de bien-être :

Le soleil peut être bénéfique au moral et la lumière permet de lutter contre la dépression saisonnière.

Synthèse de la vitamine D :

Le rayonnement ultraviolet est nécessaire à la synthèse de la vitamine D qui permet à l'organisme de fixer le calcium sur les os. Pour cela les quantités d'UV nécessaires sont extrêmement faibles.

Effets du soleil sur la peau :

Bronzage

Certaines cellules de la peau (les kératinocytes) adressent un message aux mélanocytes dans la couche basale de l'épiderme qui produisent la mélanine, le pigment nécessaire au bronzage de la peau.

Effets en fonction du type de peau :

Phototype de la peau	Caractéristiques	Coup de soleil	Autoprotection*	Bronzage
	Peau laiteuse, cheveux roux, de nombreuses taches de rousseur	Systématique	< 10 min.	Aucun
	Peau très claire, cheveux blonds, quelques taches de rousseur	Souvent	≈ 20 min.	Léger
	Peau claire, cheveux châtain, de rares tâches de rousseur	Parfois	≈ 30 min.	Progressif
	Peau mate, cheveux bruns	Rare	≈ 40 min.	Rapide
	Peau brune, cheveux bruns foncés	Très rare	≈ 60 min.	Aucun
	Peau noire, cheveux noirs	Exceptionnel	≈ 90 min.	Aucun

*Durée maximale d'exposition au soleil sans protection avec un indice UV de 8

SUR LA PEAU

Coup de soleil :

Surexposition de la peau au soleil

- Rougeur
- Douleur
- Bulles si brûlure du 2^e degré > **Risque d'infection**

Attention !

- Ne pas se réexposer avant la guérison complète.
- Coup de soleil (surtout dans l'enfance)
= **Augmentation du risque de cancer cutané.**

Vieillesse accélérée :

Sous l'effet des UV des radicaux libres sont libérés :

- La peau devient moins souple, elle s'assèche.
- Des rides apparaissent ou se creusent.

Cancer cutané :

La responsabilité des UV dans certains cancers a été démontrée et le risque est d'autant plus élevé si :

- La peau est plus sensible.
- Les expositions sont longues et nombreuses.

COUP DE CHALEUR

À ne pas confondre avec le coup de soleil.

Symptômes :

- Élévation de la température corporelle
- Maux de tête
- Chute de la tension artérielle
- Tachycardie (augmentation de la fréquence cardiaque)



SUR LES YEUX

En aigu :

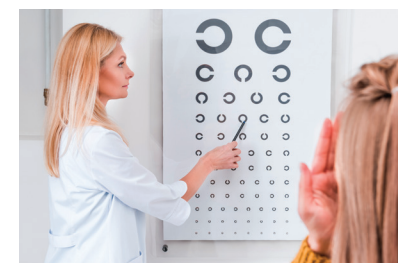
Ophtalmie ou photokératoconjonctivite appelée aussi ophtalmie des neiges

- Douleurs
- Impression d'avoir du sable dans les yeux
- Larmoiement
- Troubles de la vue

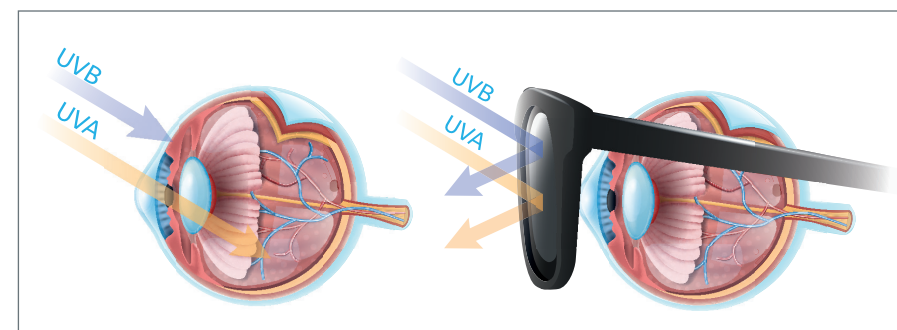
En chronique :

On peut avoir une baisse de l'acuité visuelle par :

- Cataracte
Il s'agit d'une opacification du cristallin pouvant conduire à la cécité.
Selon l'OMS : 20 % des cataractes sont liées aux expositions solaires.
- Dégénérescence maculaire ou maladie de la rétine
 - > Première cause de cécité dans les pays industrialisés
 - > Influencée par la surexposition au soleil



Lunettes de soleil avec protection UV :



Quand faut-il se protéger des rayons UV à l'extérieur ?

Le tableau indique, dans nos latitudes, quand l'indice UV est faible ■, supérieur à 3 ■ respectivement supérieur à 6 ■, sous un ciel couvert ☁ ou en plein soleil ☀ :

	Heures											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Jan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fév	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mars	■	■	■	☀	☀	☁☀	☁☀	☁☀	☁☀	☀	☀	■
Avr	☀	☀	☀	☁☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☁☀	☀
Mai	☀	☀	☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☀
Juin	☀	☀	☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☀
Juil	☀	☀	☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☀
Août	☀	☀	☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☁☀	☀	☀	☁☀	☀
Sept	■	■	■	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	■
Oct	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nov	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Déc	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

La protection solaire devient nécessaire à partir de mars jusqu'en septembre !

Utilisez une crème solaire avec un écran solaire à large spectre :

- Indice de protection >25
- Doit protéger contre les UVA et UVB

Indice de protection*	Protection	Phototype de la peau	Intensité d'exposition
< 9	Aucune	-	-
9 - 14	Faible	☞	Faible (indice UV 1-2)
15 - 24	Modérée	☞☞	Modérée (indice UV 3-5)
25 - 39	Forte	Tous types de peau	Forte (indice UV 6-7)
≥ 40	Très forte	☞☞☞	Très forte (indice UV > 8)

*L'indice de protection d'une crème solaire représente la mesure de son efficacité (ratio entre la dose UV nécessaire pour avoir un coup de soleil avec et sans crème solaire).
Ex. : s'il faut 10 minutes pour avoir un coup de soleil sans protection, avec une crème solaire indice 15, la durée d'exposition pour avoir un coup de soleil est multipliée par l'indice de la crème, dans ce cas : 10 x 15 = 150 minutes.

Attention !

Certains médicaments peuvent augmenter la sensibilité aux UV.
En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

- Examinez fréquemment votre peau.
- Consultez votre médecin si :
- Vous avez un grain de beauté qui a au moins une des caractéristiques ci-contre (règle ABCDE).
 - Vous avez un nouveau grain de beauté qui apparaît.

Asymétrique
Bords irréguliers
Couleur non homogène
Diamètre augmentant (> 6 mm)
Evolution

- Buvez régulièrement de l'eau.
- Couvrez-vous :
Manches longues, pantalon, gants, protection de la tête.
- Protégez vos yeux :
Portez des lunettes de soleil adaptées.

- Prévention du coup de chaleur :
- Buvez de l'eau.
 - Limitez les efforts physiques.
 - Portez des vêtements amples et légers.



Agissez immédiatement dès les premiers signes d'une sollicitation de chaleur !

► Signes de l'insolation :

- Rouge vif et la tête chaude avec peau froide
- Raideur de la nuque
- Maux de tête
- Nausées/vomissements
- Troubles de la conscience

Premiers secours :

- Interrompre le travail
- Placer la personne dans un endroit frais et ombragé
- S'allonger en cas de vertiges
- Surélever la tête
- Prendre du liquide (si on est conscient)
- Rafraîchir la tête et le cou avec des serviettes humides

► Signes d'épuisement par la chaleur :

- Transpiration excessive (sueur froide) avec frissons simultanés
- Pâleur
- Pouls rapide et faible
- Nausée, étourdissements, le cas échéant crampes musculaires

Premiers secours :

- Interrompre le travail
- Se déplacer vers un endroit frais et ombragé
- S'allonger en cas de vertige
- Prendre du liquide salé par petites gorgées (si on est conscient)

► Signes d'un coup de chaleur :

- Absence de transpiration
- Peau sèche, rouge et chaude
- Température corporelle > 39,5 °C
- Mal de tête lancinant
- Pouls rapide et fort
- Étourdissement, nausée / irruption (vomissement)
- Confusion, obnubilation, le cas échéant évanouissement (perte de connaissance)

Premiers secours :

- Se déplacer vers un endroit frais et ombragé
- Enlever les vêtements lourds
- Prendre du liquide (si on est conscient)
- Prendre une douche fraîche / appliquer des compresses réfrigérantes (refroidir tout le corps avec de l'eau)
- Si inconscient : position latérale de sécurité, vérifier la respiration, réanimer si nécessaire

En cas de coup de chaleur, appelez (composez) toujours le **112** ! (lancez un appel de secours)





**Association d'assurance accident
Service Prévention**
Tél. : (+352) 26 19 15-2201
prevention.aaa@secu.lu
www.aaa.lu



Institut de Formation Sectoriel du Bâtiment S.A.
Tél. : (+352) 26 59 56 1
contact@ifsb.lu
www.ifsb.lu



**Conseil pour le Développement Economique
de la Construction a.s.b.l.**
Tél. : (+352) 26 59 56 1
contact@cdec.lu
www.cdec.lu



Service de Santé au Travail Multisectoriel
Tél. : (+352) 40 09 42-1000
direction@stm.lu
www.stm.lu



Inspection du Travail et des Mines
Tél. : (+352) 247-76100
contact@itm.etat.lu
www.itm.lu



Ministère de la Santé
Tél. : (+352) 247-85500
dsat_lu@ms.etat.lu
www.ms.public.lu

VISION ZERO

**RISQUES
ACCIDENTS
MORTS**

Sécurité-Santé au travail. Tous concernés !

SENSIBILISATION | PRÉVENTION | FORMATION

CHANGEONS NOS ATTITUDES, ENGAGEONS-NOUS DANS LA VISION ZERO

La VISION ZERO est la stratégie nationale de prévention des accidents du travail, des accidents de trajet et des maladies professionnelles.

COMMENT ADHÉRER EN TANT QU'ENTREPRISE ?

Pour adhérer à la VISION ZERO, consultez le site www.visionzero.lu et inscrivez votre entreprise par un simple formulaire.

Engagez-vous par un plan d'action en matière de sécurité et de santé au travail et réduisons ensemble le nombre et la gravité des accidents et des maladies professionnelles.

Les labels de la VISION ZERO :

- Label « Sécher & Gesund mat System » (SGS) de l'AAA
- Label « Entreprise Responsable » (ESR) de l'INDR



Sécher &
Gesond mat
System



**ENTREPRISE
RESPONSABLE**
Stratégie RSE | Gouvernance | Social | Environnement

www.visionzero.lu

[visionzerolu](https://www.youtube.com/visionzerolu)

Les initiateurs de la VISION ZERO :



@ prevention.aaa@secu.lu
☎ +352 26 19 15 - 2201

www.visionzero.lu



visionzerolu

Sécurité-Santé au travail. Tous concernés !