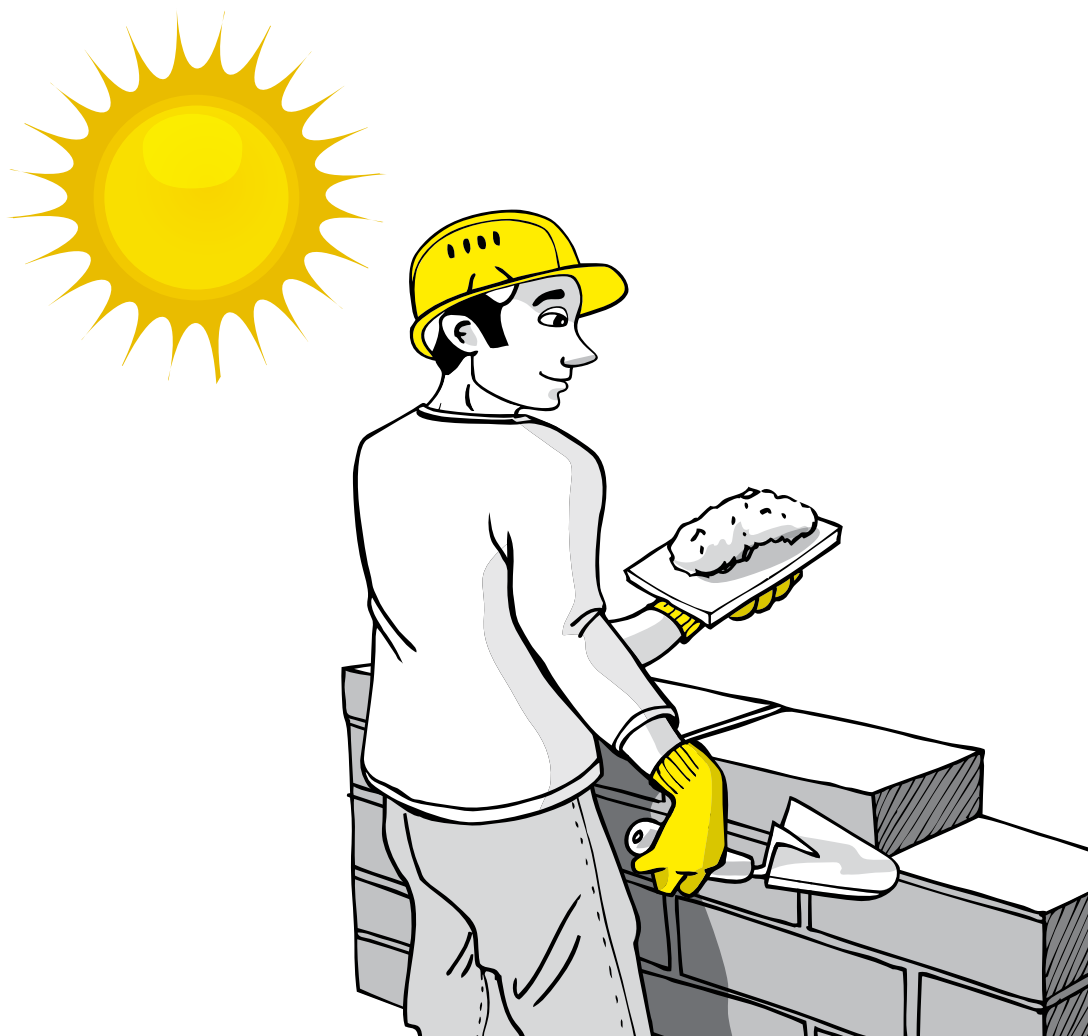


EXPOSITION AU RAYONNEMENT SOLAIRE

2012



EXPOSITION AU SOLEIL

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

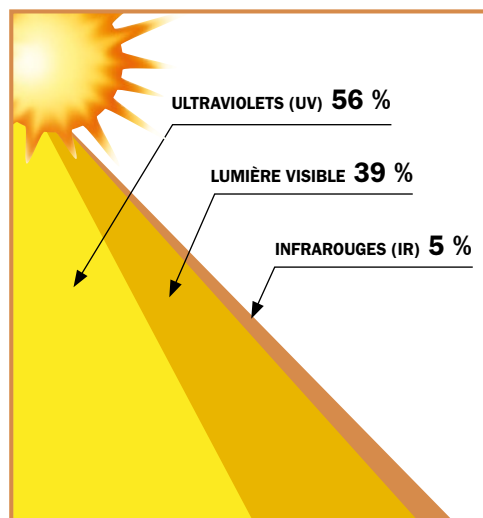
- Maçons
- Jardiniers et paysagistes
- Couvresseurs et charpentiers
- Façadiers
- Agents d'entretien des extérieurs
- Etc.



Le règlement grand-ducal du 26 juillet 2010 définit la durée maximale d'exposition à 240 heures par an. L'employeur est tenu de protéger ses salariés contre toute exposition à des risques sur les lieux de travail.

Le rayonnement solaire :

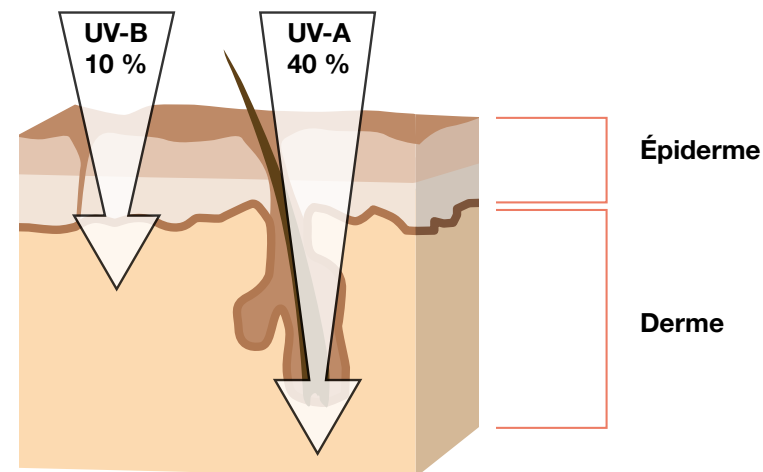
Le rayonnement solaire est une émission de particules (photons) qui ont une longueur d'onde déterminée.



DÉFINITION DES ULTRAVIOLETS

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.

| Intensité d'exposition | IUV |
|------------------------|------|
| Faible | < 2 |
| Modérée | 3-5 |
| Forte | 6-7 |
| Très forte | 8-10 |
| Extrême | > 11 |

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SOLEIL

Sensation de bien-être :

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

La 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 :

Le bronzage

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

Effets en fonction du type de peau :

| Type de peau | Type de bronzage | Sensibilité au soleil |
|--------------|------------------|-----------------------|
| Blanche | Aucun | Sensible |
| Claire | Léger | Sensible |
| Mate | Moyen | Normale |
| Très mate | Foncé | Normale |



LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL

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)

LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL (suite)

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

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

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

- Facteur de protection >15
- Doit protéger contre les UVA et UVB

| Indice de protection* | Protection | Type de peau | Intensité d'exposition |
|-----------------------|------------|--------------------|------------------------|
| < 9 | Aucune | - | - |
| 9 - 14 | Faible | Peau mate | Faible (IUV 1-2) |
| 16 - 24 | Modérée | Peau mate | Modérée (IUV 3-4) |
| 25 - 39 | Forte | Tous types de peau | Forte (IUV 5-8) |
| ≥ 40 | Très forte | Peau claire | Très forte (IUV > 9) |

*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.
- Vous avez un nouveau grain de beauté qui apparaît.

| | |
|----------|------------------------------|
| A | Asymétrique |
| B | Bords irréguliers |
| C | Couleur non homogène |
| D | Diamètre augmentant (> 6 mm) |
| E | 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.





Service de Santé au Travail Multisectoriel

32, rue Glesener - L-1630 Luxembourg
Tél. : (+352) 40 09 42-502 - Fax : (+352) 40 09 42-512
www.stm.lu - direction@stm.lu



ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT
www.aaa.lu

Association d'Assurance Accident

125, route d'Esch - L-1471 Luxembourg
Tél. : (+352) 26 19 15 22 01 - Fax : (+352) 40 12 47
www.aaa.lu - prevention@secu.lu



Institut de Formation Sectoriel du Bâtiment S.A.

5, Zone d'Activités Economiques Krakelshaff - L-3290 Bettembourg
Tél. : (+352) 26 59 56 1 - Fax : (+352) 26 59 07 44
www.ifsb.lu - contact@ifsb.lu



Conseil pour le Développement Economique de la Construction

5, Zone d'Activités Economiques Krakelshaff - L-3290 Bettembourg
Tél. : (+352) 26 59 56 1 - Fax : (+352) 26 59 07 44
www.cdec.lu

Avec le soutien de :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé - Division de la Santé au Travail

Ministère de la Santé

Allée Marconi - Villa Louvigny - L-2120 Luxembourg
Tél. : (+352) 24 78 55 00
www.ms.public.lu - info@ms.public.lu



Inspection du Travail et des Mines

3, rue des Primeurs - L-2361 Strassen Luxembourg
Tél. : (+352) 24 78 61 45 - Fax : (+352) 49 14 47
www.itm.lu

