



# **RENSEIGNEMENTS**

## *SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ*

## **Alerte au soleil**

### **Introduction**

On a toujours eu tendance à croire qu'une fois bronzé, on était protégé contre les effets du soleil. Aujourd'hui, nous savons que ce n'est pas le cas; un teint bronzé est la preuve que la peau a réagi aux dommages causés par les rayons ultraviolets du soleil. Nous savons que les rayons solaires peuvent nuire à notre santé, et ce de plusieurs façons.

C'est avec raison que les personnes qui travaillent à l'extérieur s'inquiètent du fait que le soleil peut représenter un risque professionnel. Elles savent que de nombreux problèmes de santé sont liés à une surexposition à la lumière solaire, et ceux-ci augmentent toujours. C'est une source d'inquiétude pour tout le monde, mais les membres du SCFP qui doivent travailler dehors courent un risque particulier à cause des effets des rayons ultraviolets ou rayons UV.

### **Rayons UV**

Le soleil produit un spectre d'énergie sous forme de radiations dont la longueur d'ondes varie. Le spectre comprend la lumière visible et les rayons producteurs de chaleur. Les rayons ultraviolets (UV)

sont un type de rayons invisibles et nocifs pour les humains. Le soleil produit différents types de rayons ultraviolets. Deux types de rayons UV nous intéressent plus particulièrement : les rayons ultraviolets A (UVA) et ultraviolets B (UVB).

Les ondes les plus longues se trouvent dans la bande des rayons UVA, qui ne sont pas filtrés par la couche d'ozone de la terre ni par le verre. Les rayons UVA accroissent les dommages aigus ou à court terme de la peau et ils viennent augmenter le risque de cancer de la peau causé par les rayons UVB. L'autre bande, formée de rayons ultraviolets B (UVB), est particulièrement responsable des brûlures causées par le soleil et des cancers. La couche d'ozone bloque une partie des rayons UVB et, de manière générale, le verre les bloque aussi.

De plus, les travailleuses et travailleurs peuvent être exposés aux rayons ultraviolets provenant de sources artificielles comme les lampes solaires, les lampes de soudage et les lampes bactéricides. Cependant, la lumière solaire est de loin la source d'exposition la plus importante.

## **Effets d'une exposition**

### **Cancer de la peau**

On n'a pas de preuves médicales claires qu'une surexposition aux rayons UV soit la cause de plusieurs types de cancer de la peau. Ces cancers peuvent être classés en deux catégories, soit les mélanomes et les non-mélanomes. Les non-mélanomes sont la forme de cancer de la peau la plus fréquente. Ces tumeurs bénignes ont tendance à apparaître sur les parties du corps habituellement exposées au soleil comme le cou, le visage, les oreilles, le dessus des mains et les avant-bras. Ces cancers, plutôt localisés, peuvent être enlevés par chirurgie; de plus, ils sont rarement mortels.

Le mélanome est une forme de cancer de la peau assez rare. Par contre, il faut s'en inquiéter davantage parce qu'il peut développer des métastases ou envahir facilement d'autres parties du corps et causer la mort. Au contraire des autres types de cancer de la peau, les mélanomes n'apparaissent pas sur les parties du corps qui sont exposées au soleil.

Enfin, on a des preuves que certaines personnes risquent plus de développer différents types de cancer de la peau à la suite d'une exposition au soleil. C'est le cas des personnes qui ont un teint, des yeux et des cheveux pâles et qui ont tendance à brûler plutôt qu'à bronzer.

### **Effets sur le système immunitaire**

La lumière ultraviolette peut avoir des effets négatifs sur le système immunitaire en affectant la peau. Celle-ci est notre première ligne de défense contre l'invasion d'organismes auxquels notre peau est constamment exposée. Elle est

faite d'un réseau de cellules et de protéines qui jouent un rôle de premier plan dans la lutte contre les microorganismes. Les rayons UV sont responsables de la suppression du système immunitaire, ce qui fait que le corps est moins apte à combattre les infections.

## **Réduire l'exposition professionnelle aux rayons UV**

### **Éviter le soleil du midi**

De manière générale, cette mesure préventive s'applique aux journées d'été entre 10 heures et 15 heures. La quantité de rayons UV qui nous atteint dépend de l'heure du jour et donc, de la position du soleil. Quand le soleil se trouve près de l'horizon, ses rayons doivent faire un long trajet à travers la couche ozone; ainsi, une plus petite quantité de rayons UVB pénètre l'atmosphère. Par contraste, quand le soleil se trouve au-dessus de nos têtes, ses rayons traversent l'atmosphère plus rapidement. Le meilleur moyen de prévenir le cancer de la peau et les autres effets des rayons UV sur la santé consiste à établir des horaires de travail qui permettent d'éviter une exposition au soleil du midi au cours de la saison estivale alors que les rayons UV sont les plus nocifs. Cela n'est certainement pas une option pour tous les milieux de travail, mais c'est une suggestion pour une amorce en matière de prévention. S'il est impossible de réorganiser le travail, il faudrait songer à prendre les précautions suivantes.

### **Travailler à l'ombre**

Créez de l'ombre artificielle en utilisant des écrans, des tentes ou des parasols. Lorsque possible, assurez-vous que votre employeur apporte des changements

structurels comme ériger des auvents ou planter des arbres qui font de l'ombre.

N'oubliez pas que même si vous travaillez à l'ombre, cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas exposés aux rayons UV. De grandes quantités de rayons UV peuvent toujours traverser les nuages et se disperser une fois arrivés au sol. Le sable, l'eau, le béton ou la neige peuvent refléter jusqu'à 90 % des rayons UV. En conséquence, même les endroits ombragés ne fourniront qu'une protection partielle contre les rayons UV. Des mesures préventives additionnelles devraient être prises.

### **Porter des vêtements protecteurs**

Les chapeaux à larges bords et les vêtements tissés serrés sont une des meilleures façons de se protéger contre les effets du soleil. Les tissus serrés filtrent plus efficacement les rayons UV que les tissus moins serrés. Le tissage devrait permettre à la sueur de s'évaporer facilement. La couleur est également importante. Une couleur plus foncée absorbera un plus grand nombre de rayons que les couleurs pâles mais elle absorbera également plus de chaleur. Il faut se protéger les yeux avec des lunettes de soleil spécialement conçues qui filtreront à la fois les rayons UVA et UVB. Ce ne sont pas tous les verres fumés qui protégeront les yeux contre les effets nocifs des rayons UVA et UVB; il faudra donc s'informer auprès du fabricant. N'oubliez pas que les UVA passeront à travers le verre. Si vous portez des verres fumés foncés, ils peuvent offrir du confort et une protection contre les rayons UVB mais ils peuvent obliger la pupille de l'oeil à se dilater ou à s'élargir, laissant passer ainsi les rayons UVA et endommageant les yeux.

### **Écrans solaires**

Si on ne peut contrôler la durée d'exposition en évitant le soleil du midi, les travailleuses et travailleurs devraient se protéger avec une crème avec écran solaire en plus de porter des vêtements protecteurs. Il existe deux types de crèmes : les écrans solaires et les filtres solaires. Les crèmes qui offrent un écran total à base d'oxyde de zinc ou de bioxyde de titane forment une barrière qui reflète les rayons UV. Les écrans solaires absorbent les rayons UV et empêchent la peau de les absorber.

Vous devriez utiliser un écran solaire à spectre large, c'est-à-dire une crème qui offre à la fois une protection contre les rayons UVA et les rayons UVB. La Société canadienne du cancer recommande un produit contenant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 15 pour vous protéger contre les coups de soleil et le cancer de la peau. Le chiffre FPS est une mesure de la durée de temps relative au cours de laquelle une personne peut être exposée aux rayons UV avant que sa peau ne brûle. Par exemple, un FPS de 15 signifie que vous pouvez rester dehors 15 fois plus longtemps avant de brûler. Appliquez l'écran solaire 15 à 30 minutes avant de sortir au soleil. Étalez la crème solaire sur toutes les parties du corps qui seront exposées, et plus particulièrement sur le nez, les oreilles, le cou, les lèvres et tout point de calvitie. Même si les écrans solaires "à l'épreuve de l'eau" permettent une exposition de 80 minutes entre les applications, la Société canadienne du cancer recommande d'appliquer à nouveau l'écran solaire si vous avez sué abondamment ou si vous vous mouillez.

En aucun cas l'utilisation d'un écran solaire ne devrait être une raison pour passer plus de temps à travailler dehors. En fait, une nouvelle inquiétude est apparue : les écrans solaires peuvent inciter les gens à passer plus de temps au soleil, ce qui augmente donc le risque de cancer de la peau.

Le comité conjoint de santé et de sécurité devrait avoir son mot à dire pour ce qui est du choix des moyens de protection et des écrans solaires qui seront utilisés. De plus en plus d'employeurs commencent à fournir des écrans solaires à leurs travailleuses et travailleurs; alors assurez-vous que le coût de la crème solaire est assumé par l'employeur.

## **En conclusion**

Le soleil joue un rôle crucial pour le maintien de la vie sur terre mais une surexposition à ses rayons est nocive pour les personnes qui travaillent dehors. La liste des problèmes de santé liés à l'exposition aux rayons ultraviolets du soleil augmente : cancer, suppression du système immunitaire, dommages oculaires et vieillissement prématuré de la peau, etc.

Les taux de cancer de la peau ont augmenté progressivement au cours des vingt dernières années. Cette année, on s'attend à ce que 50 000 Canadiennes et Canadiens développent un cancer de la peau. On évalue à 3 000 les nouveaux cas de mélanomes qui seront diagnostiqués et sur ce total, quelque 500 personnes mourront d'un cancer de la peau. Les effets à long terme d'une exposition aux rayons UV peuvent prendre dix à vingt ans avant de se manifester; ainsi, la plupart des cas prévus résultent d'expositions qui se sont

produites il y a dix ou vingt ans. La prévention aujourd'hui devient donc la clef pour éviter de futurs cas de cancer de la peau attribuables aux rayons du soleil.

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez communiquer avec le Service de santé et de sécurité du SCFP  
1375, boulevard St. Laurent  
OTTAWA, ON K1G 0Z7  
Tél. : (613) 237-1590  
Télec. : (613) 237-5508  
Courriel : [sante\\_securite@scfp.ca](mailto:sante_securite@scfp.ca)  
[www.scfp.ca](http://www.scfp.ca)

sepb 491  
Révisé novembre 2007  
K:\FACTSHEETS - 2007 - FRENCH\Alerte au soleil.doc