



À propos du travail à l'extérieur et des dangers liés à l'exposition au soleil



Je me renseigne...

La lumière émise par le soleil contient entre autres des rayons ultraviolets (UV-A, UV-B et UV-C). Une exposition contrôlée aux rayons ultraviolets comporte des effets bénéfiques puisqu'elle favorise la synthèse de la vitamine D3 et le traitement de l'acné, de l'eczéma, du psoriasis, etc. Par contre, ces rayons peuvent occasionner bien des dommages qui s'accumulent dans l'organisme et peuvent affecter la peau, les yeux ou le système immunitaire.



Les travailleurs en aménagement paysager, tout comme les agriculteurs, les jardiniers, les cueilleurs de fruits, les pêcheurs, les travailleurs de la construction et toute autre personne qui travaillent à l'extérieur, sont particulièrement exposés aux rayons UV émis par le soleil, et ce, même par temps nuageux. Il est reconnu que le rayonnement ultraviolet est à sa plus forte intensité entre 11 h et 16 h. En outre, le fait de se trouver à proximité d'une zone réfléchissante (la neige, l'eau, le sable ou le béton) augmente la dose de rayonnement. Ainsi, les travailleurs exposés à la lumière réfléchie sur la neige peuvent être atteints de cécité des neiges.

Note : Le soleil n'est pas la seule source d'exposition aux rayons UV. En milieu industriel, certains travailleurs (soudeur, manœuvre dans un atelier de soudage, préposé à la reprographie, etc.) sont particulièrement exposés aux rayons ultraviolets. Bien que les informations contenues dans cette fiche s'appliquent à ces travailleurs, d'autres effets sont également présents. On aura intérêt à compléter l'information au besoin.

Les effets sur la peau

Sur la peau, l'effet le plus commun des rayons ultraviolets va de la rougeur (érythème) à la brûlure (coup de soleil). La peau fait mal, tire et démange, puis elle pèle; dans les cas les plus graves, des cloques peuvent apparaître.

Ces effets dépendent :

- de la dose et du type de rayonnement reçu (l'exposition au soleil);
- de la durée d'exposition quotidienne;
- du nombre antérieur de coups de soleil avec cloques;

- de l'exposition durant l'enfance et l'adolescence;
- de la pigmentation de la peau (personnes à la peau claire, aux yeux bleus, gris ou verts et aux cheveux blonds ou roux);
- de l'épaisseur de la couche cornée.

De plus, certains agents peuvent entraîner la photosensibilisation; il peut s'agir de médicaments (antibiotiques, certains traitements de l'acné, etc.), de produits chimiques (goudron, agents phénoliques ou autres produits), etc.

L'accumulation des effets accélère le vieillissement de la peau et favorise le développement des cancers (comme les mélanomes, etc.).

Les effets sur les yeux

L'accumulation des effets des rayons ultraviolets provenant du soleil peut également favoriser le développement de certains problèmes oculaires allant d'une inflammation superficielle de la cornée jusqu'à la conjonctive ou même jusqu'à la cécité. Les symptômes de l'inflammation oculaire se manifestent par une impression de sable dans les yeux et une douleur intense, qui apparaissent généralement un certain nombre d'heures après la fin de l'exposition et se résorbent spontanément en quelques jours.

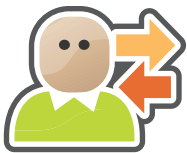
De plus, l'exposition au soleil et la présence de certains facteurs personnels prédisposants favorisent l'apparition de cataractes. Ces facteurs sont l'âge, le sexe, la prise de médicaments, l'histoire familiale, etc.

Les effets sur le système immunitaire

L'exposition aux rayons ultraviolets peut affaiblir le système immunitaire. Heureusement, il existe des moyens de protection contre ces rayons nocifs.

Les personnes qui travaillent à l'extérieur doivent revêtir des vêtements qui couvrent le corps entier, incluant les bras et les jambes. Ces vêtements doivent être légers et tissés serrés. Ces personnes doivent également porter un chapeau dont le rebord mesure au moins 7,5 cm afin d'assurer une protection optimale du visage, des oreilles et du cou. Elles doivent porter des lunettes de protection teintées pour contrer les rayons ultraviolets. Et enfin, il est essentiel qu'elles appliquent un écran solaire.

Je détecte et je réagis...



- Je connais les risques liés à l'exposition aux rayons ultraviolets.
- Je sais que certains médicaments peuvent augmenter la sensibilité de la peau au rayonnement UV.
- Je porte un chapeau et des vêtements tissés serrés qui me couvrent les bras et les jambes lorsque je travaille à l'extérieur.
- Je porte des lunettes de protection teintées, confortables et bien ajustées. Je sais que les lunettes de soleil cosmétiques n'offrent pas une protection suffisante.

- Je choisis un écran solaire qui protège contre les différents types de rayons ultraviolets.
- J'applique généreusement un écran solaire sur les zones de mon corps non protégées par les vêtements.
- Je fais une nouvelle application d'écran solaire toutes les deux heures et, particulièrement, lorsque mon travail fait en sorte que je transpire abondamment.
- Je privilégie les activités à l'ombre et j'évite autant que possible de m'exposer au soleil entre 11 h et 16 h.
- Je ne me fais pas bronzer de manière intentionnelle (au soleil ou dans une cabine de bronzage), car je sais que plus une personne bronze, plus elle cause des dommages à sa peau, favorisant d'autant le développement d'un cancer de la peau.
- Je porte attention à tout changement cutané (nouveaux grains de beauté, changement de forme d'un grain de beauté, boutons, excroissances, etc.) et je consulte un médecin au besoin.
- Si j'ai un coup de soleil, j'applique une crème contre les brûlures; je peux également prendre un analgésique. J'évite surtout de me réexposer au soleil. Je consulte un médecin dans le cas d'une inflammation importante.



Je m'interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j'ai fait

Cela me concerne...

Ce que j'ai fait...

Est-ce que...

- | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| ☐ | j'ai reçu de l'information portant sur les risques liés au travail à l'extérieur et à l'exposition au soleil? | ☐ |
| ☐ | j'ai pris les moyens nécessaires pour me protéger des rayons du soleil... | ☐ |
| ☐ | - en portant des vêtements tissés serrés qui couvrent les bras et les jambes? | ☐ |
| ☐ | - en portant un chapeau? | ☐ |
| ☐ | - en portant des lunettes de protection teintées? | ☐ |
| ☐ | - en utilisant un écran solaire et en faisant une nouvelle application toutes les deux heures? | ☐ |
| ☐ | - en évitant de m'exposer au soleil entre 11 h et 16 h? | ☐ |
| ☐ | j'ai évité de me faire bronzer de manière intentionnelle? | ☐ |
| ☐ | j'ai validé mes actions auprès de la personne qui me supervise? | ☐ |
| ☐ | j'ai appliqué le référentiel d'actions préventives? | ☐ |
| | j'ai appliqué des mesures correctives afin d'améliorer ma sécurité? | |

Sources

AIHA, *The Occupational Environment: Its Evaluation, Control, and Management*,
2nd Edition, Salvatore R. DiNardi, Editor, 2003
ISBN : 1-931504-43-1

AQHSST, *Manuel d'hygiène du travail – Du diagnostic à la maîtrise des facteurs de risque*,
Modulo-Griffon, 2004
ISBN : 2-89443-210-0

Illustration

Illustrateur : Jean-François Verville