

Se protéger des UV au boulot comme à la plage

Chapeau, Lunettes de soleil filtrantes ;

Vêtements légers couvrant ;

Ou anti UV ;

Crème solaire à indice fort ;
(en passer toutes les 2 H entre 11H et 17H)

S'hydrater régulièrement ;

Adapter votre peau au soleil progressivement ;

Mais quand c'est possible en été, travaillez à l'ombre:
tôt le matin et après 16H ;

Tenir compte de l'effet de réverbérations des surfaces :
la neige, le béton, le sable, l'eau et toutes surfaces bril-
lantes, augmentent l'indice UV ...

Flashez le QR Code pour accéder
au site de l'INRS traitant du sujet



L'auto-examen de votre peau :

- ▶ Dans une pièce éclairée, avec un grand miroir et un miroir à main, en petite tenue ;
- ▶ Si possible avec l'aide d'une personne de confiance qui pourra examiner votre dos ;
- ▶ Si possible utiliser un appareil photo pour garder en mémoire l'aspect des lésions.

Il faut être systématique :

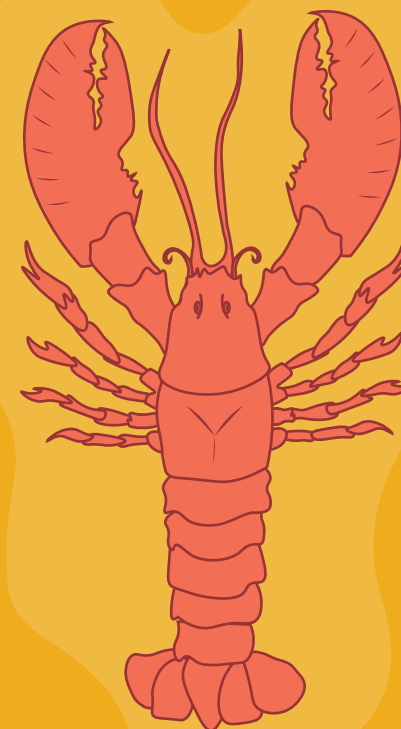
- ▶ Observer d'abord le visage et chercher des lésions;
- ▶ Le cuir chevelu ;
- ▶ Ensuite passer au tronc et à l'abdomen ;
- ▶ Puis les bras, avant-bras et mains ;
- ▶ Examinez les ongles ;
- ▶ Les aisselles, faites bien le bras droit et le bras gauche ;
- ▶ Continuer avec la région génitale, et en dégageant les plis;
- ▶ Puis les fesses avec le miroir à main ;
- ▶ Finissez par les cuisses et les jambes, l'arrière des cuisses et les mollets ;
- ▶ Les pieds et les espaces interdigitaux, ongles et n'oubliez pas la plante des pieds ;

www.aist-beziers.org

AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail
Béziers Cœur d'Hérault

Au boulot, sauvez votre peau



AIST.
SANTÉ TRAVAIL
Béziers Cœur d'Hérault

Les UV favorisent les cancers de la peau

Les travaux en extérieur, sous le soleil ou si forte réverbération, sont les situations à risques :

- ▶ Métiers du TP, maçons, couvreurs, bitumiers, voirie
- ▶ Métiers de pêche, ostréiculteur....
- ▶ Métiers agricoles, viticulteur, éleveur ...
- ▶ Métier du tourisme, camping, parc loisirs...
- ▶ Métier de montagne

Mais aussi des métiers en intérieur :

- ▶ Soudeur à l'arc, découpe laser, torche de soudage ;
- ▶ UV de désinfection ou de collage par UV ;

Attention les vitrages latéraux des véhicules n'arrêtent pas les UV , les conducteurs sont aussi à risque.

L'exposition prolongée ou répétée va favoriser des lésions dont la plus redoutable est le mélanome.

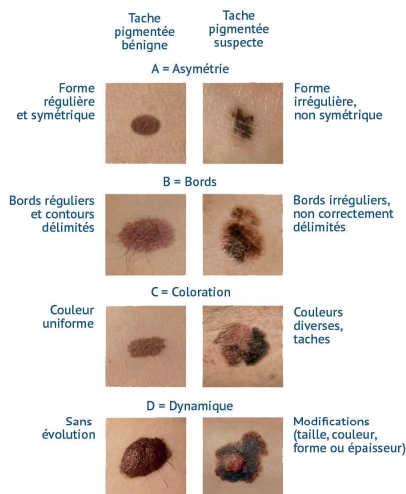
Inspectez vos grains de beauté

Le mélanome commence par un grain de beauté qui dégénère.

La visite chez un dermato est nécessaire en cas de lésions nombreuses ou en cas de modifications de l'aspect de l'une d'elle.

Suivre la règle ABCDE:

- A comme lésion Asymétrique
- B comme Bords irréguliers
- C comme modification de la Couleur
- D comme Dimensions augmentées
- E comme Evolutivité entre deux examens



Attention: Si l'une de vos lésions semble correspondre à ces critères, alors il faut montrer celle-ci à votre dermatologue ou votre médecin.

Les UV, ces amis qui vous veulent du mal

Nous recevons du soleil des ondes électromagnétiques dont les UV A et B.

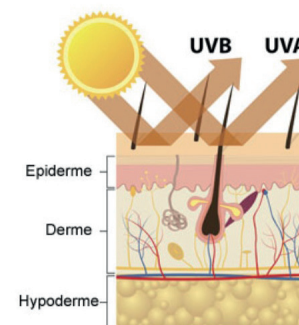
Ceux-ci nous font du bien, nous réchauffe, favorise la synthèse de vitamine D par la peau, mais nous n'avons besoin que de 12 mn d'exposition pour assurer la fabrication de 3000 UI de vitamine D.

Le reste passé à se dorer va nous cuire !

La peau (coup de soleil) suivant l'indice UV :

- ▶ **Index UV de 1 à 2** : risque faible
- ▶ **Index UV de 3 à 4** : risque modéré
- ▶ **Index UV de 5 à 6** : risque élevé
- ▶ **Index UV de 7 à 8** : risque fort
- ▶ **Index UV de 9 à 10** : risque très fort
- ▶ **Index UV > 10** : risque extrême

L'indice UV doit être majoré pour les zones montagneuses, car le taux de rayonnement UV est augmenté environ de 5 % tous les 1000m d'altitude.



Coupe de la peau réfléchissant une grande partie des UV grâce à une protection solaire