



# Rayonnement solaire: connaissez-vous les risques?

Informations destinées aux personnes  
travaillant en plein air

En Suisse, les rayons ultraviolets du soleil (rayons UV) provoquent chaque année environ un millier de cas de cancer cutané non mélanome chez les personnes qui travaillent à l'extérieur. Les zones touchées sont principalement la tête et la nuque. Les rayons UV peuvent être dangereux pour la peau même par temps frais et couvert.

### Protégez-vous correctement!

- Ombragez si possible votre poste de travail ou adaptez vos horaires. Restez autant que possible à l'ombre, en particulier entre 11 et 15 h.
- Portez des vêtements couvrant autant de zones cutanées que possible.
- Le cancer cutané non mélanome touche surtout les parties du corps régulièrement exposées au soleil, à savoir le front, les oreilles, les lèvres, le nez et la nuque. Protégez votre tête au moyen d'un couvre-chef auquel vous ajouterez une visière et un protège-nuque en juin et juillet.

- Dès avril, et au moins jusqu'en septembre, appliquez plusieurs fois par jour une grande quantité de crème solaire. **La plupart des personnes en mettent bien moins qu'il ne le faudrait. Il est conseillé de choisir un indice de protection d'au moins 30.**

### Attention!

Il est normal de vouloir profiter du soleil après un hiver rigoureux. Mais cela présente aussi des risques. Vous devez vous protéger du soleil au printemps, car même s'il ne fait pas encore très chaud, ses rayons peuvent être nocifs pour votre peau.

Il est important de surveiller sa peau et de consulter un médecin en cas d'altération cutanée. Le simple fait d'avoir l'impression qu'une tache pigmentée évolue constitue une raison suffisante pour la montrer à un spécialiste.

Vous trouverez des infos complémentaires concernant la protection solaire à l'adresse [suva.ch/soleil](https://suva.ch/soleil) ou [liguecancer.ch/protectionsolaire](https://liguecancer.ch/protectionsolaire).

### **Infos pour les personnes atteintes de cancer de la peau**

Si vous avez subi une exposition aux rayons solaires pendant de longues années dans le cadre de votre travail, il se peut que votre cancer soit une maladie professionnelle, en particulier s'il s'agit d'un cancer cutané non mélanome. Parlez-en à votre médecin, même si vous n'exercez plus d'activité professionnelle. Il pourra vous indiquer la marche à suivre.

Appliquez une grande quantité de crème solaire sur toutes les parties du corps exposées aux rayons UV.

### **Pensez à votre famille!**

La peau des enfants est particulièrement sensible et réagit davantage aux rayons du soleil. Elle a besoin d'une protection particulière. Pour les enfants, la Ligue contre le cancer recommande une crème solaire avec un indice de protection d'au moins 30. Jusqu'à l'âge d'un an, les bébés ne doivent pas être exposés au soleil. Des vêtements spéciaux anti-UV sont conseillés pour les enfants et les personnes ayant une peau sensible.

## **Protection solaire durant les loisirs et les vacances**

Il est important de se protéger du soleil aussi durant les loisirs et les vacances. La neige, l'eau et le sable réfléchissent les rayons du soleil et renforcent leur impact. Le rayonnement est également plus intense en montagne (augmentation de 10 % tous les 1000 m d'altitude).

### **Protégez-vous comme au travail!**

Il n'est pas toujours possible de rester à l'ombre lorsqu'on pratique certaines activités. Vous devez par conséquent porter un couvre-chef, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants.

# Protection anti-UV

Par temps légèrement couvert aussi ...



... d'avril à septembre: prenez des mesures de protection individuelle!



En plus en **juin et juillet**:

- portez une visière frontale et un protège-nuque
- ou travaillez à l'ombre

Le cancer de la peau touche le plus souvent la tête: protégez-vous!

front

oreilles & nez

lèvres

col



front

oreilles & nez

lèvres

col

## Suva

Case postale, 6002 Lucerne

Tél. 041 419 58 51

[www.suva.ch/88304.f](http://www.suva.ch/88304.f)

Edition: mars 2020

## Référence

88304.f