

# A VOUS DE JOUER, TESTEZ-VOUS !

Les réponses sont en bas de page

## QUESTIONS

- 1 Les agents du bâtiment sont-ils les seuls exposés au soleil ?  
OUI  NON
- 2 Les ultraviolets (UV) ne traversent pas les nuages ?  
OUI  NON
- 3 Est-ce que le mélanome est un grain de beauté qui dégénère ?  
OUI  NON
- 4 Suis-je protégé des UV dans mon bureau ou dans ma voiture ?  
OUI  NON
- 5 Les rayons UV sont-ils des rayons invisibles qui chauffent ?  
OUI  NON
- 6 Le mélanome est-il la seule forme de cancer de la peau ?  
OUI  NON

## LIENS UTILES



Vidéo : la crème solaire est-elle vraiment efficace ?



Soleil.info



Institut national du Cancer

## RÉPONSES

1) Non, nous sommes tous concernés en fonction de notre exposition. 2) Non, les nuages bas gris/noirs absorbent presque tous les rayons UV, mais les nuages moyens et les voiles nuageux absorbent de 5 à 60% des rayons UV. 3) Non, un mélanome est un cancer de la peau développé à partir de cellules cutanées exposées aux rayons UV. 4) Non, même si une grande partie des rayons UV est bloquée par les vitres, certains rayons comme les UVA traversent. 5) Non, les rayons UV sont des rayons invisibles qui ne chauffent pas. 6) Non, le mélanome est une forme de cancer de la peau qui touche une population ayant été exposée par intermittence depuis l'enfance à de fortes doses UV solaire. Le carcinome est une forme de cancer de la peau qui touche une population exposée de manière chronique au soleil comme des travailleurs salariés (reconnu maladie professionnelle par la CNAMTS).

# POUR NOUS CONTACTER

Nous restons à votre écoute

Tél : 03 60 82 00 00

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter l'un de nos **16 centres médicaux et administratifs**



 **PSAT**  
Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté

-  Siège social
-  Siège administratif
-  Antenne administrative Haut Doubs et Haut Jura
-  Centre médical principal
-  Centre médical secondaire

Siège Social  
Centre de Dole  
5C rue Bougauld  
CS 50057  
39 107 DOLE CEDEX

Siège Administratif  
Centre de Étupes  
Allée Hugoniot,  
Zone Technoland / Brognard  
BP 12 106 - 25 462 ÉTUPES CEDEX

Antenne Administrative  
Haut Doubs/Haut Jura  
Centre de Pontarlier  
52 rue de besançon  
25 300 PONTARLIER

[WWW.OPSAT.FR](http://WWW.OPSAT.FR)  



Prévention & Santé au Travail  
en Franche-Comté



OPSAT  
VEILLE AU GRAIN...  
(DE PEAU !)

S'informer pour mieux  
se protéger

# TOUS CONCERNÉS

## Mais certains plus que d'autres !

- Travail en extérieur
- Voirie
- Déchet
- Montagne
- Plage
- Plans d'eau
- Piscines de plein air
- Transport
- Route
- Animation...



## Les risques du soleil sur la peau

- Coup de soleil
- Vieillesse accéléré
- Cancers cutanés
- Troubles visuels.

## Pas tous égaux face aux risques !

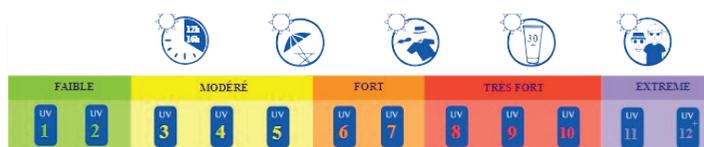
Certains phototypes (peaux claires, cheveux roux ou blonds), des antécédents personnels ou familiaux au cancer de la peau, certaines maladies (diabète, trouble cardiaque, rénal, surrénal), la prise de certains médicaments, une exposition régulière et intense depuis l'enfance, l'utilisation de cabine de bronzage, l'exposition prolongée et régulière au soleil, la présence d'un grand nombre de grains de beauté (plus de 50), les personnes immunodéprimées sont des facteurs qui augmentent les effets du soleil sur l'organisme.

# SOLEIL ET SANTÉ AU TRAVAIL

Les travailleurs en plein air ont 3 fois plus de risque de se voir diagnostiquer un cancer de la peau !

## L'INDEX UV

Il vous permet d'évaluer le rayonnement UV présent en fonction de votre zone géographique et d'adapter votre protection.



(Accessible sur soleil info ou météo UV)

## Surveillez votre peau

La plupart du temps, les cancers de la peau peuvent être soignés facilement et guéris s'ils sont détectés tôt.

Les signes qui doivent vous alerter sont :

Pour le carcinome :

- Une petite plaie sur la peau qui ne guérit pas.
- Un bouton, une croûte qui persiste, s'étend et démange.

Pour le mélanome :

- Je surveille la règle **ABCDE**
- Une forme **A**symétrique, des **B**ords irréguliers, plusieurs **C**ouleurs, **D**iamètre en augmentation, **E**volution rapide de la taille, forme, couleur ou épaisseur.



## Le suivi médical

Si vous constatez un ou plusieurs signes ou avez un doute, consultez votre médecin traitant.

# UN GRAIN DE PRÉVENTION

## Pour le salarié

- Connaître la sensibilité de sa peau
- Utiliser une crème solaire, l'appliquer 15 à 20 minutes avant de s'exposer et renouveler au minimum toutes les deux heures
- Éviter le plein soleil entre 11h et 15h

- Faire des pauses régulières dans un endroit à l'ombre
- Porter des vêtements couvrants mais légers (en coton) voire un vêtement avec un SPF 30 ou 50 selon le poste
- Porter des accessoires de protection selon votre poste et votre exposition (lunette/visière anti UV, chapeau à large bord etc.)
- Surveiller régulièrement sa peau.

## Pour les employeurs

L'employeur a une obligation générale de sécurité envers ses salariés qui lui impose d'évaluer les risques et prendre des mesures de prévention en relation avec les risques tels que :

- Organiser les horaires de travail afin d'éviter les heures de grand ensoleillement
- Proposer des pauses régulières dans un endroit à l'ombre
- Proposer des vêtements et accessoires de protections contre le soleil en regard du risque.

