

RESSOURCES ÉDUCATIVES

Protection contre le soleil



Canadian
Cancer
Society

**Bien-être au
travail**



Outils du volet Informer

Protection
contre le soleil et les
rayons UV

Table des matières

Vous trouverez ici des ressources du volet Informer sur la protection solaire, qui comprennent des renseignements et des conseils utiles à transmettre à vos employés. Les documents suivants en font partie :

1. [Idées pour encourager la protection contre le soleil et les rayons UV au travail](#)
2. [Raisons d'éviter la surexposition au soleil et aux rayons UV](#)
3. [Protection contre le soleil et les rayons UV pour les travailleurs d'extérieur](#)





Idées pour encourager la protection contre le soleil et les rayons UV au travail

Protection contre le soleil et les rayons UV

- **Affichez sur les babillards de l'information sur le soleil et les rayons ultraviolets (UV).** Téléchargez les renseignements et les fiches d'information sur la protection solaire du volet « Informer » sur le site Web de [Bien-être au travail](#).
- **Intégrez de l'information sur l'importance de la prudence au soleil dans de courts articles** destinés aux infolettres internes, aux courriels au personnel ou à des feuillets explicatifs qui seront joints aux chèques de paie.
- **Envoyez le lien vers le questionnaire [Que connaissez-vous du soleil?](#)** de la Société canadienne du cancer pour encourager les employés à tester leurs connaissances.
- **Organisez des dîners-causeries sur le sujet.** Organisez un dîner santé à l'extérieur et invitez un ou une dermatologue, ou une autre personne experte, à parler de la santé de la peau et des effets nocifs du soleil. Assurez-vous que l'espace est ombragé et fournissez de l'écran solaire.
- **Téléchargez des ressources gratuites de [Sun Safety at Work](#) (site en anglais seulement, mais certaines ressources en français),** comme des affiches, la liste d'élaboration de politique et les diverses exigences juridiques selon le milieu.
- **Téléchargez l'[affiche d'indice UV](#) d'Environnement Canada** ou commandez-en une gratuitement au Centre de renseignements à la population à l'adresse enviroinfo@ec.gc.ca (demandez du carton no MSC-19). Vous pouvez aussi composer le 1 800 668-6767.





Raisons d'éviter la surexposition au soleil et aux rayons UV

Protection contre le soleil et les rayons UV

Les effets nocifs de la surexposition au soleil

La lumière du soleil a de nombreux bienfaits pour la santé, mais en trop grandes quantités, elle peut causer le cancer de la peau et des problèmes aux yeux.

La surexposition aux rayons UV émis par le soleil ou une lampe artificielle (comme celle des lits de bronzage) est la principale cause de cancer de la peau. Même dans les pays nordiques comme le Canada, la lumière du soleil est assez puissante pour causer le cancer de la peau et provoquer son vieillissement prématuré. Le risque de cancer de la peau est bien plus grand aujourd'hui qu'il y a 20 ans. L'amincissement de la couche d'ozone entourant la Terre causé par la pollution et l'utilisation de produits chimiques nous expose davantage aux rayons UV.

Une exposition excessive aux rayons UV peut endommager les cellules de votre peau, ce qui peut augmenter votre risque de développer un cancer de la peau. Le bronzage et les coups de soleil sont des signes visibles de ces dommages. Heureusement, il existe un moyen simple de prévenir le vieillissement prématuré de la peau, le cancer de la peau et d'autres problèmes de santé connexes : faire preuve de prudence au soleil et éviter les lits de bronzage.

Les risques

Vous vous exposez à un plus grand risque de développer un cancer de la peau si vous...

- utilisez de l'équipement de bronzage artificiel
- travaillez en plein air
- avez une peau pâle qui a tendance à brûler
- avez un grand nombre de grains de beauté ou de taches de rousseur
- avez des antécédents familiaux de cancer de la peau
- avez eu des coups de soleil importants durant l'enfance.

Si vous avez la peau naturellement foncée, vous pourriez être moins sensible au soleil, mais vous n'êtes pas à l'abri de ses effets nocifs pour autant.

À propos du cancer de la peau

Bien des cancers de la peau émergent dans les parties du corps qui sont le plus fréquemment exposées au soleil : la tête, le visage, le cou, les mains, les bras et les jambes.



Il existe deux types de cancer de la peau : **le mélanome et le cancer de la peau autre que le mélanome.**

- Le cancer de la peau autre que le mélanome (cancer des cellules squameuses et cancer des cellules basales) est le type de cancer de la peau le plus fréquent. Il peut généralement être traité.
- Le mélanome est le type de cancer de la peau le plus dangereux, car il peut se propager à presque n'importe quel organe, et entraîner la mort.

Voici le nombre de cas estimés de cancer de la peau en 2021:

Mélanoma : 7,800 personnes au pays ont reçu un diagnostic de mélanome et 1250 en sont mortes

Cancer de la peau autre que le mélanome : il s'agit du cancer le plus répandu au Canada, mais aucune statistique précise à son sujet n'est compilée.

Pour en savoir plus sur le cancer de la peau, visitez le site Web de la [Société canadienne du cancer](https://www.ccs.ca/fr).





Protection contre le soleil et les rayons UV pour les travailleurs d'extérieur

Protection contre le soleil et les rayons UV

Les personnes qui travaillent à l'extérieur ont un plus grand risque de développer un cancer de la peau, car elles sont exposées au soleil régulièrement pendant de longues périodes. De plus, les travailleurs d'extérieur sont souvent au soleil quand le rayonnement ultraviolet est le plus intense, soit entre 11 h et 15 h, lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, et entre les mois d'avril et de septembre. Avant d'aller dehors, vérifiez les prévisions météorologiques pour connaître l'indice UV du jour. Les jours où l'indice UV est de 3 (modéré) ou plus, vous devez prendre des précautions supplémentaires pour protéger votre peau.

Qui est à risque?

Les personnes qui travaillent dans les domaines de l'agriculture, de l'horticulture ou de l'exploitation forestière ou minière, le personnel d'entretien, les personnes qui travaillent près d'étendues d'eau, les sauveteurs, les athlètes, le personnel militaire et de police, les travailleurs de la construction et les travailleurs de la poste s'exposent tous à un risque plus élevé de cancer de la peau. Les travailleurs de ces secteurs passent généralement beaucoup de temps à l'extérieur.

Voici certaines des mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre exposition au soleil et aux rayons UV :

- Avant d'aller dehors, vérifiez les prévisions météorologiques pour connaître l'indice UV du jour.
- Essayez de limiter le temps que vous travaillez au soleil entre 11 h et 15 h.
- Recherchez l'ombre le plus que possible, surtout durant votre pause-dîner et vos pauses-café. Mettez-vous à l'abri près de bâtiments ou sous des arbres ou des auvents.
- Portez les vêtements les plus couvrants possible. Les tissus faits de mailles serrées et ceux offrant un facteur de protection contre les UV sont les plus efficaces. Les vêtements offrent une protection supérieure à l'écran solaire.
- Portez un chapeau ou un casque de sécurité à large bord qui protège votre tête, votre visage, vos oreilles et votre cou. Fixez un rabat à l'arrière de votre casque de sécurité pour protéger votre cou et une visière à l'avant. Les casquettes ne sont pas assez couvrantes. Appliquez un écran solaire sur vos oreilles, votre menton et votre cou, même si vous portez un chapeau.



- Les lunettes de soleil ou de sécurité peuvent aider à protéger vos yeux des dommages causés par les rayons UV. Il n'est pas nécessaire de payer une fortune pour avoir de bonnes lunettes de soleil; assurez-vous toutefois de choisir une monture enveloppante et bien ajustée, ainsi que des lentilles offrant une protection contre les UVA et UVB. Recherchez les étiquettes portant la mention « UV 400 » ou « protection UV à 100 % ».
- Vingt minutes avant d'aller dehors, appliquez un écran solaire à large spectre (offrant une protection contre les UVA et les UVB) doté d'un FPS de 30 ou plus sur toutes les régions de votre peau qui ne sont pas couvertes par un vêtement. Si vous y pensez seulement une fois que vous êtes dehors, il n'est pas trop tard! Appliquez-le dès que vous le pouvez. Vous devriez aussi porter un baume à lèvres avec un FPS.
- Réappliquez votre écran solaire et votre baume à lèvres comme indiqué sur l'emballage, ou plus fréquemment si vous transpirez abondamment ou passez du temps dans l'eau.
- Connaissez les signes de cancer de la peau et examinez souvent votre peau. La plupart des cancers de la peau peuvent être traités s'ils sont diagnostiqués assez tôt. (Consultez [Réduire le risque de cancer de la peau](#) pour en savoir plus.)

Sources:

Association canadienne de dermatologie, [Information pour les travailleurs en plein air](#)

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, [Cancer de la peau et soleil](#)

Société canadienne du cancer, [Réduire le risque de cancer de la peau](#)