

## Protection contre le soleil et la chaleur

Travailler en été, c'est souvent aussi travailler au soleil. Le rayonnement UV sur la peau non protégée augmente le risque de brûlures cutanées et de maladies de la peau, voire de mélanomes (cancer de la peau). Des températures élevées et/ou des efforts physiques intenses peuvent déclencher des maladies liées à la chaleur, comme le coup de chaleur ou l'insolation.

### Nos conseils pour garder la tête fraîche et protéger efficacement votre peau :

- Entre 11 et 15 heures, le rayonnement solaire est le plus fort. Règle générale : plus mon ombre est courte, plus l'intensité du soleil est élevée.
- L'index UV\* donne des informations sur le rayonnement UV actuel et les mesures de protection recommandées. Les jours où l'indice UV est > 8, décalez si possible les travaux en plein air non ombragés vers les heures matinales ou la fin de l'après-midi.
- Créez de l'ombre supplémentaire sur les machines ainsi que sur les lieux de travail et de pause extérieurs - avec des parasols, des voiles d'ombrage, etc.
- Les textiles au tissage dense protègent mieux que la crème solaire - portez des vêtements légers, couvrant si possible le corps, lorsque vous travaillez en plein soleil. Les vêtements spéciaux de protection anti UV (facteur de protection UPF 50) laissent passer moins de 2 % des rayons UV.
- Les chapeaux solaires protègent des coups de soleil et des insulations. La nuque est souvent très exposée : portez des chapeaux à large bord ou un protège-nuque.
- Pour les parties du corps non protégées, utilisez de la crème solaire en quantité suffisante et renouvelez régulièrement l'application – en suivant le principe : "beaucoup aide beaucoup !" Recommandation : indice de protection solaire minimum 30, mieux 50. Pour atteindre le facteur de protection solaire indiqué sur l'emballage, les experts recommandent 2 mg de crème solaire par cm<sup>2</sup> de surface corporelle. Pour un adulte, cela correspond à env. 7 cuillères à café de crème.
- Utilisez des lunettes de soleil (facteur de protection UV d'au moins 400 nm).
- Faites régulièrement des pauses à l'ombre.
- Gardez des boissons (eau, thé non sucré) à portée de main et buvez régulièrement (au moins 1,5 litre par jour, plus en cas d'effort physique). En cas de forte transpiration, une boisson électrolytique (p. ex. jus de pomme dilué, boissons de sport) peut compenser les minéraux perdus.
- Des bains de pieds/bains froids aident en outre à rafraîchir le corps.
- En cas d'efforts physiques intenses, des vêtements réfrigérants spéciaux peuvent être utilisés. Ceux-ci sont préalablement humidifiés et refroidissent activement le corps par évaporation.

### \* Index UV aujourd'hui



<https://www.meteosuisse.admin.ch/services-et-publications/applications/index-uv.html>