

Marqué par le soleil ? - Éviter les maladies de la peau dues aux rayons UV

Moudon, 25.05.2025 - Travailler dehors jour après jour fait partie du métier de paysan. Mais ce que beaucoup sous-estiment : Les rayons UV endommagent la peau bien avant qu'un coup de soleil ne soit visible. Le cancer de la peau est de plus en plus souvent reconnu comme maladie professionnelle, surtout chez les personnes qui travaillent en plein air. Il ne faut pas grand-chose pour se protéger efficacement - mais il faut agir de manière conséquente.

Quand faut-il se protéger du soleil ?

L'indice UV indique l'intensité de l'exposition aux rayons. Dès le niveau 3 (d'avril à septembre), la protection naturelle de la peau ne suffit plus. Il faut alors se protéger ! A partir du niveau 6, des mesures supplémentaires sont nécessaires - le mieux est d'éviter le soleil direct entre 11 et 15 heures.

Les nuages, les températures fraîches ou le vent frais ne sont pas non plus des passe-droits :

- En montagne ou sur l'eau et la neige, l'exposition aux radiations est particulièrement élevée
- 80 % des rayons UV traversent les nuages
- Même par temps frais, l'exposition aux UV peut être dangereuse

Aperçu des principales mesures de protection

Planifier intelligemment son travail

- Placer les travaux physiquement exigeants le matin ou à l'ombre
- Créer des espaces ombragés, faire des pauses systématiquement à l'ombre
- Boire beaucoup : au moins 2-3 litres par jour, plus en cas de forte chaleur



Image: www.svlfg.de

Utiliser ou créer de l'ombre

- Utiliser des parasols, des voiles ou des bâches
- Faire de l'ombre aux véhicules et aux zones de séjour



Porter des vêtements protecteurs

- Chapeau à large bord ou protège-nuque
- Vêtements longs et épais ou textiles spéciaux avec facteur de protection UV (UPF 50)
- Lunettes de soleil avec protection UV400

Utiliser un produit de protection solaire

- Facteur de protection solaire 50+ pour toutes les parties de la peau non couvertes
- Appliquer généreusement et à temps, renouveler régulièrement la crème
- Toujours appliquer l'insectifuge après la protection solaire

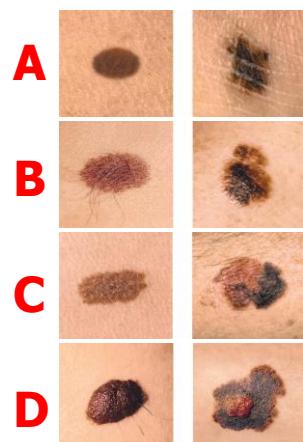
Reconnaître le cancer de la peau - et agir

Tout changement au niveau de la peau peut être un signe d'alerte.

La règle ABCD aide à l'évaluation :

- **Asymétrie**
- **Bords irréguliers**
- **Couleur inhomogène**
- **Diamètre supérieur à 5 mm**

Toute personne qui découvre de telles caractéristiques doit faire l'objet d'un examen médical. Le cancer de la peau clair peut être reconnu comme maladie professionnelle. Déclarez-le à votre assurance-accidents, comme vous le feriez pour un accident.



Plus d'infos de la Ligue contre le cancer sur le cancer de la peau clair :

<https://www.liguecancer.ch/a-propos-du-cancer/les-different-types-de-cancer/les-cancers-de-la-peau-de-type-non-melanome>

Prendre des responsabilités ensemble

La protection contre les UV commence dans l'entreprise : les employeurs doivent prendre des mesures de protection appropriées et mettre à disposition des moyens de protection - la crème solaire en fait également partie. Mettez à la disposition de vos collaborateurs deux à trois produits différents à essayer ; cela augmente l'acceptation.

Les travailleurs sont tenus d'appliquer correctement les mesures de protection contre le rayonnement UV. Protégez-vous et votre équipe - pour votre santé et pour un travail quotidien en plein air en toute sécurité.

Indice UV

FAIBLE	PAS DE PROTECTION NÉCESSAIRE
1-2	Sauf en cas de séjour à proximité de surfaces réfléchissantes telles que la neige ou l'eau.
MOYEN	PROTECTION NÉCESSAIRE
3-5	Chapeau T-shirt Lunettes de soleil Crème solaire
ÉLEVÉ	
6-7	
TRÈS ÉLEVÉ	PROTECTION SUPPLÉMENTAIRE OBLIGATOIRE
8-10	Séjour à l'ombre recommandé.
EXTRÊME	
11+	Éviter le rayonnement solaire direct entre 11 et 15 heures.

[Vers l'indice UV de MétéoSuisse](#)



Cet article a été rédigé en collaboration avec www.agriss.ch.