



Une série de bulletins d'informations pour garder nos membres renseignés et en sécurité

Numéro 14
Le 2 mai 2013

Objet : S'amuser (et travailler) sous le soleil cette été

Avec l'été qui approche rapidement, les membres du STT travailleront, s'amuseront et passeront généralement plus de temps dehors sous le soleil. Voici d'importants renseignements provenant du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail sur les risques liés aux rayons UV et à la surexposition au rayonnement ultraviolet.

Qu'est-ce que le rayonnement ultraviolet ?

La lumière du soleil constitue la principale source de rayonnement ultraviolet. Les sources artificielles de rayons UV, créées par l'humain, comprennent plusieurs types de lampes UV, dont les outils de soudages à l'arc et les lampes à vapeur de mercure.

Les rayons UV sont largement utilisés dans les procédés industriels ainsi que dans les domaines médical et dentaire pour atteindre divers objectifs, notamment détruire les bactéries, créer un effet fluorescent, assurer la cure de l'encre et des résines, administrer une photothérapie et bronzer. Selon l'objectif visé, des rayons UV de différentes longueurs d'onde et intensités sont utilisés.

Quels sont les effets sur la santé d'une exposition au rayonnement ultraviolet ?

Une certaine exposition au rayonnement ultraviolet est essentielle pour demeurer en bonne santé, car ces rayons stimulent la production de vitamines D dans le corps. En médecine, des lampes UV sont utilisées pour traiter le psoriasis (maladie de la peau caractérisée par des tâches rouges recouvertes de squames s'accompagnant de démangeaisons) et la jaunisse chez les nouveau-nés.

Une exposition excessive au rayonnement ultraviolet est associée à différents types de cancers de la peau, à des coups de soleil, au vieillissement prématuré de la peau, de même qu'à des cataractes et à d'autres maladies oculaires. La gravité des effets dépend de la longueur d'onde, de l'intensité des rayons et de la durée de l'exposition.

Effets sur la peau

Les rayons UV de courte longueur d'onde (UVC) présentent le plus grand risque. Ces rayons, émis par le soleil, sont absorbés par la couche d'ozone de l'atmosphère avant d'atteindre la surface de la Terre. Voilà pourquoi ils n'affectent pas les personnes. Certaines sources artificielles de rayons UV produisent également des rayons UVC. Toutefois, la réglementation visant de telles sources limite l'intensité des rayons UVC à un niveau minimal ; l'installation de protections ou d'écrans spéciaux et de dispositifs de verrouillage pour prévenir toute exposition peut aussi être nécessaire.

Les rayons UV de longueurs d'onde moyennes (UVB) causent des brûlures, de l'érythème (rougeur de la peau) et le brunissement de la peau ; des expositions prolongées augmentent le risque de cancer de la peau.

Le rayonnement UV de grande longueur d'onde (UV-A) représente jusqu'à 95 % du rayonnement ultraviolet qui atteint la surface de la Terre. Bien que les UV-A soient moins intenses que les UV-B, ils sont plus présents et peuvent atteindre les couches plus profondes

de la peau, donc le tissu conjonctif et les vaisseaux sanguins, entraînant ainsi un vieillissement prématuré.

Effets sur les yeux

Les yeux sont particulièrement sensibles aux rayons UV. Même une exposition de quelques secondes peut provoquer des affections temporaires connues sous le nom de photokératite et conjonctivite. La photokératite constitue une affection douloureuse causée par l'inflammation de la cornée. L'œil larmoie et la vision s'embrouille. La conjonctivite consiste en une inflammation de la conjonctive (membrane qui tapisse la face intérieure des paupières et la sclérotique, ou blanc de l'œil), qui enflé et d'où s'écoulent des sécrétions aqueuses. Cette affection est une source d'inconfort plutôt que de douleurs et n'influe habituellement pas sur la vision.

Des exemples de troubles oculaires consécutifs à une exposition aux rayons UV comprennent la brûlure par flash électrique, la brûlure qui donne à l'œil l'aspect de « verre broyé », l'éblouissement du soudeur et l'ophtalmie des neiges - selon la source d'exposition aux rayons UV responsable des lésions. Parmi les symptômes se trouvent la douleur, la désagréable sensation d'avoir du sable dans les yeux et la crainte de la lumière vive.

Comment se protéger des rayons UV du soleil ?

Nous pouvons réduire notre exposition aux rayons UV du soleil en évitant, dans la mesure du possible, de travailler au soleil, en portant un chapeau et des vêtements de protection, et enfin en appliquant un écran ou une crème solaire sur la peau.

Les pantalons, les chapeaux et les chemises à manches longues assurent une bonne protection contre une exposition au soleil. Certains tissus dits résistants au rayonnement ultraviolet sont récemment apparus sur le marché et bloquent plus efficacement les rayons UV.

Les écrans solaires du type oxyde de zinc et dioxyde de titane sont des produits opaques, souvent gras, qui réverbèrent ou arrêtent les rayons UVA et UVB. Les écrans solaires chimiques ne sont pas opaques, c'est-à-dire que vous voyez bien la peau après l'application du produit. Ils absorbent également les rayons UVA, les rayons UVB ainsi que les rayonnements combinés UVA et UVB. Les écrans solaires assurant une protection à large spectre sont conçus de manière à protéger contre ces deux types de rayons UV.

Les écrans de protection sont évalués en fonction de leur facteur de protection solaire (FPS), qui est un indice de protection contre l'érythème de la peau (rougeur de la peau). Le FPS s'étend de 1 à 50, ou même davantage. Plus le FPS d'un produit ou d'un écran solaire est élevé, meilleure est la protection offerte par ce dernier contre les rayons UVB.

- Un écran solaire ayant un FPS 15 peut absorber plus de 92 % des rayons UVB.
- Un écran solaire ayant un FPS 30 peut absorber jusqu'à 96,7 % des rayons UVB.
- Un écran solaire ayant un FPS 40 peut absorber jusqu'à 97,5 % des rayons UVB.

Voici des recommandations visant à minimiser l'exposition aux rayons UV lors de travaux extérieurs :

- Éviter de s'exposer au soleil en mi-journée (entre 10 h et 15 h).
- Porter des vêtements faits d'un tissu à trame serrée pour bloquer la lumière solaire.
- Porter un chapeau à large bord qui protège le visage, le cou et les oreilles.
- S'enduire toutes les parties du corps exposées d'un écran solaire hydrofuge ayant un FPS d'au moins 15.
- Porter des lunettes de soleil assurant une protection contre les rayons UV.

En prenant simplement ces quelques précautions vous et votre famille pourrez profiter de la chaleur et du soleil de l'été en toute sécurité.

Votre Comité national du STT en santé et en sécurité.