Contrôle des risques

Les entrepreneurs face aux risques des expositions au soleil

Le soleil est une excellente source de vitamine D et possède des vertus vitales pour conserver sa bonne humeur. Une surexposition peut toutefois endommager le corps humain et provoquer du stress dû à la chaleur, des coups de chaleur et un cancer de la peau. Prendre des mesures pour rester au frais, se protéger et protéger ses employés des surexpositions au soleil est donc primordial.

Rester au frais et porter les bons vêtements

Pour se protéger des surexpositions au soleil, choisir les bons vêtements est essentiel. Des vêtements amples de couleur claire permettent en effet de mieux rester au frais que des vêtements serrés de couleur foncée. Les travailleurs peuvent également porter des chemises à manches longues et des pantalons pour protéger leur peau des rayons du soleil. Les conseils suivants visent à réduire votre exposition au soleil afin de maintenir une bonne température corporelle.

Les vêtements ci-dessous, adaptés à une exposition au soleil, présentent de nombreux avantages :

- **Tissu de coton : l**e tissu de coton absorbe la sueur et reste humide plus longtemps, empêchant ainsi la chaleur de pénétrer dans le corps. Il est également respirant, permettant à la sueur de s'évaporer et à la chaleur de s'échapper plus facilement.
- **Vêtements amples :** les vêtements amples sont respirants et laissent passer l'air facilement, contribuant ainsi au rafraîchissement de la peau et du corps.
- **Vêtements de couleur claire :** les couleurs sombres absorbent la lumière du soleil et retiennent la chaleur, tandis que les couleurs claires réfléchissent la lumière du soleil, aidant l'organisme à maintenir sa température constante.

Cancer de la peau et principaux facteurs de risque

Savez-vous que l'intensité du rayonnement UV du soleil est maximale entre 10 heures et 16 heures ? Les rayons UV ont des effets délétères sur la peau et peuvent endommager et modifier l'ADN des cellules cutanées, causant plusieurs types de cancers de la peau.

Les principaux facteurs de risque de cancer de la peau sont les suivants :

- la génétique et les antécédents familiaux;
- une peau claire et des taches de rousseur;
- des coups de soleil à un jeune âge;
- une exposition au soleil de plusieurs heures par jour.

Se protéger des rayons UV

Porter des manches longues sur le lieu de travail permet non seulement aux employés de rester au frais, mais aussi de protéger leur peau des effets délétères des rayons UV.

La façon la plus courante de se protéger des rayons du soleil est d'appliquer sur sa peau un écran solaire indice de protection 30 minimum. Les employés doivent renouveler l'application au moins toutes les deux heures, en fonction de leur degré de transpiration.

Un autre moyen d'éviter la survenue d'un cancer de la peau consiste à porter des vêtements à manches longues présentant la mention FPU (facteur de protection contre les ultraviolets) et un indice 15 ou supérieur. Cette mention indique que le tissu bloque une quantité importante de rayons UV, en plus de permettre de rester au frais.

En plus de la crème solaire et des vêtements appropriés, les employés doivent prendre des pauses à l'ombre ou utiliser un équipement de protection individuel (EPI) comme un casque à large bord ou un chapeau à rebords amovibles, afin de créer une ombre directe sur leur corps.

Enfin, la protection des yeux ne doit pas être omise. Le port de lunettes de soleil dotées d'une protection contre les UV est essentiel et peut prévenir l'apparition d'un mélanome malin, une forme mortelle de cancer de la peau souvent localisée dans l'œil.

Éléments à retenir

- Rester hydraté.
- Appliquer un écran solaire indice de protection 30 sur sa peau et renouveler l'application régulièrement.
- Porter des vêtements amples de couleur claire.
- Envisager le port de chemises à manches longues présentant la mention FPU et un indice 15 ou supérieur.
- Porter des pantalons.
- Choisir des lunettes de soleil dotées d'une protection contre les UV.
- Prendre des pauses à l'ombre.
- Éviter les boissons contenant de la caféine et de grandes quantités de sucre.
- Éviter de boire de grandes quantités d'alcool la veille d'une journée de travail.
- Rester attentif à son corps et à son environnement.

Pour en savoir plus sur la façon dont les services en contrôle des risques de CNA peuvent vous aider à gérer les risques auxquels vous faites face, veuillez visiter le site Internet de CNA Canada à l'adresse cnacanada.ca/fr/risk-control.

Au Canada, les produits ou services décrits sont offerts par la compagnie d'assurance Continental Casualty, société d'assurance de dommages de CNA. Les renseignements présentés sont offerts à titre d'information seulement. Ils ne constituent pas un contrat contraignant. Prière de garder à l'esprit que seule la police d'assurance pertinente renferme les dispositions, garanties, montants, conditions et exclusions applicables à un assuré. Les produits et services peuvent ne pas être offerts dans toutes les provinces ou tous les territoires et peuvent changer sans préavis. « CNA » est une marque déposée de CNA Financial Corporation. Certaines filiales de CNA Financial Corporation utilisent la marque de commerce « CNA » dans le cadre de leurs activités de souscription et de règlements d'assurance. Droit d'auteur © 2025 CNA. Tous droits réservés. 6191 06.25.2025