

4

Comment se protéger ?

En **se couvrant le corps** avec un pantalon, des vêtements à manche longue, une casquette avec visière et protège-nuque.
En **portant des lunettes de soleil**.

Attention : les crèmes solaires ralentissent les coups de soleil mais ne protègent pas totalement des UV.

5

Quelle surveillance ?

En **examinant sa peau**, afin de repérer un grain de beauté ou une tache qui change d'aspect, une excroissance nouvelle ou une plaie qui ne cicatrise pas.

En **se faisant examiner** régulièrement par le médecin traitant ou par le médecin du travail.

Le **dépistage précoce** permet de détecter assez tôt d'éventuelles lésions pré-cancéreuses de la peau et de les guérir facilement dans la plupart des cas.



ULTRA-VIOLETS SOLAIRES

UNE QUESTION DE SANTÉ POUR TOUS
PENDANT LES LOISIRS MAIS AUSSI AU TRAVAIL

1

Que sont les Ultra-violet (UV) ?

Le soleil émet des rayons de lumière, de chaleur mais aussi des rayons ultra-violet qu'on appelle **les UV**.

Les rayons UV sont invisibles, ils ne provoquent pas de sensation de chaleur et **peuvent être dangereux pour la santé**.

2

Tous exposés, mais pas égaux face au soleil

Les enfants sont plus sensibles aux rayons UV. Les personnes à peau claire, à cheveux roux ou blonds, aux yeux clairs, le sont également.

La prise de certains médicaments peut accroître la sensibilité aux UV.

3

Quels sont les risques ?

Pendant les loisirs et au travail, les UV peuvent provoquer :

- **pour la peau** : des « coups de soleil », un vieillissement de la peau, des allergies et, dans les cas les plus graves, des cancers.
- **pour les yeux** : des ophtalmies (coups de soleil de l'œil) et, à plus long terme, des problèmes de cataracte ou de dégénérescence de la rétine.