



Association pour la sécurité à la ferme  
Mars 2000  
Protection contre le soleil

## Protection contre le soleil

**Animateur :** *Le script suivant peut être utilisé pour présenter une séance de formation de quinze minutes aux employés. Il serait avisé d'utiliser des accessoires (par exemple des lotions solaires, des lunettes de soleil, des chapeaux de protection, etc.) pour démontrer comment ces divers articles peuvent servir à minimiser l'exposition de la peau aux irradiations solaires dangereuses.*

*Ce texte met l'accent sur les points de protection contre le soleil les plus importants. Nous vous suggérons de ne pas vous éloigner du sujet. Bien sûr, vous devrez vous préparer à répondre aux questions des participants.*

### POINTS À SOULIGNER :

- **L'exposition répétée aux rayons du soleil peut augmenter les risques de cancer de la peau à l'avenir.**
- **L'irradiation solaire est plus forte entre 10 h et 15 h.**
- **Il faut toujours se « recouvrir » et appliquer de la lotion solaire si l'on travaille à l'extérieur pendant plus de quelques minutes.**
- **Il faut choisir une lotion solaire à indice de protection de 15 ou plus.**

### Être conscient du danger

Une grande partie du travail sur la ferme nécessite des projets à l'extérieur, souvent lorsque l'irradiation solaire est la plus forte. L'exposition quotidienne répétée aux rayons du soleil pendant un certain nombre d'années augmente les risques de problèmes de santé, y compris :

- Vieillissement de la peau, formation de rides et déshydratation cutanée.
- Cancer de la peau.
- Cancer des lèvres.
- Dommages aux yeux.

Les personnes au teint clair sont les plus menacées. Cependant, l'exposition excessive aux rayons ultraviolets du soleil peut aussi être dangereuse pour les personnes au teint et aux cheveux foncés.

Saviez-vous qu'il est même possible d'attraper un coup de soleil par temps nuageux ?

### Les étapes à suivre pour se protéger

L'irradiation solaire est plus forte entre 10 h et 15 h. Il est particulièrement important de protéger la peau contre les rayons de soleil pendant cette période.

- Il faut essayer de limiter le temps qu'on passe au soleil. Cela peut être difficile lorsqu'on travaille sur une ferme ! Si l'on doit travailler toute la journée à l'extérieur, il est avisé, si possible, de prendre des pauses à l'intérieur, ou au moins de se mettre à l'ombre pendant quelques minutes toutes les heures.
- Il faut appliquer généreusement de la lotion solaire sur le visage, le cou, la nuque, les mains, les avant-bras, les oreilles et à tout endroit où la peau est exposée. Il faut utiliser une lotion à indice de protection (SPF) de 15 ou plus.

- Il est préférable d'appliquer la lotion solaire avant de sortir, et d'en appliquer à nouveau au besoin tout au long de la journée.
- L'exposition prolongée aux rayons du soleil peut causer des dommages aux yeux. Il faut toujours porter des lunettes de soleil qui filtrent au moins 90 % des rayons ultraviolets du soleil.

On doit aussi choisir des vêtements appropriés pour protéger le reste du corps. Le fait de ne pas porter de chemise n'est *pas* plus confortable ! Il ne faut pas oublier que le bronzage d'aujourd'hui pourrait mener à de sérieux problèmes de peau à l'avenir.

1. Il faut recouvrir autant de peau que possible. Les chemises légères à armure serrée et les pantalons longs bloqueront la plupart des rayons du soleil. Le coton de teinte claire est l'étoffe la plus confortable lorsqu'il fait très chaud. Les vêtements devraient être de coupe confortable et ne pas être trop serrés. Cependant, on ne devrait *pas* porter de vêtements amples si l'on doit travailler autour de machines.
2. Il faut porter un chapeau qui devrait faire de l'ombre sur les oreilles, le visage, les tempes et la nuque. Les casquettes de base-ball standard n'offrent pas une grande protection contre les rayons du soleil. Il faut ajouter un écran pour protéger la nuque et les oreilles. Les meilleurs types de chapeaux comprennent les casques coloniaux — eh oui, comme ceux que l'on porte dans la jungle — et les chapeaux de paille à très large rebord.

### Apprendre à reconnaître les problèmes de peau

Un examen périodique de la peau est nécessaire pour découvrir tout signe pouvant indiquer un problème de santé. Il suffit d'examiner attentivement son crâne, son

visage, ses lèvres et le dessus de ses oreilles, et d'utiliser un miroir pleine longueur pour s'examiner de la tête aux pieds.

Pendant ce genre d'examen, il faut porter attention aux éléments suivants :

1. Changement de taille, de forme ou de couleur des grains de beauté, en particulier :
  - les bordures irrégulières (entailles ou bords diffus).
  - les grains de beauté asymétriques (une moitié n'est pas identique à l'autre).
  - les couleurs qui ne sont pas parfaitement uniformes.
  - les grains de beauté plus gros qu'une gomme à crayon.
2. Il faut aussi surveiller les éléments suivants :
  - les blessures qui saignent et ne guérissent pas.
  - le changement de sensation relativement à un grain de beauté, comme des irritations ou des douleurs.
  - des plaques rouges ou des bosses ; il ne faut pas oublier le crâne.
  - les nouveaux grains de beauté.

Tous les éléments ci-dessus *pourraient* être des signes de cancer de la peau. S'il est détecté tôt, ce type de cancer peut généralement être traité assez efficacement. En cas de doute, il est avisé de consulter un médecin !

### Ce que font les experts !

Nous avons probablement tous déjà vu un documentaire ou un film de Hollywood dépeignant la vie des tribus du Sahara. Les membres de ces tribus sont toujours vêtus de la tête aux pieds malgré le fait qu'ils vivent dans l'une des régions les plus torrides de la planète. Il ne faut pas penser qu'ils sont modestes, car ce n'est vraiment pas le cas ! Ils connaissent les dommages que les rayons du soleil peuvent causer, et c'est pourquoi ils ne prennent aucune chance.

La protection de la peau et des yeux contre les rayons du soleil est une des meilleures façons de protéger sa santé à l'avenir.

### Y a-t-il des questions ?

**Prenons enfin quelques instants pour passer en revue les choses à faire et à ne pas faire relativement à la protection contre le soleil.**

#### CHOSSES À FAIRE :

Toujours porter un chapeau qui fait de l'ombre sur les oreilles, le visage et la nuque.

Utiliser une lotion solaire à indice de protection de 15 ou plus.

Toujours porter des lunettes de soleil pour protéger les yeux contre les rayons ultraviolets du soleil.

#### CHOSSES À NE PAS FAIRE :

Penser qu'un bronzage est « cool » ou signe de bonne santé.

Utiliser des lampes solaires, des lits de bronzage ou d'autres dispositifs de bronzage artificiels.

Ignorer les changements cutanés qui pourraient s'avérer cancéreux.

Les informations et les recommandations contenues dans cette publication sont considérées comme sérieuses et représentent l'opinion actuelle d'experts sur le sujet. L'Association pour la sécurité à la ferme ne garantit pas la justesse absolue des informations ni qu'elles sont suffisantes, pas plus qu'elle ne prend la responsabilité des conseils de santé et de sécurité qui auraient pu être omis en raison de conditions et de circonstances particulières et exceptionnelles.

Copyright © 2000

Farm Safety Association Inc.  
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Produced with the assistance of:



Agriculture and  
Agri-Food Canada

Agriculture et  
Agroalimentaire Canada



Canadian Coalition for  
Agricultural safety and rural Health  
Coalition canadienne pour la sécurité  
agricole et la santé rurale



Ministry of  
Agriculture,  
Food and Rural Affairs

Ontario