

Protection solaire des professionnels de l'agriculture dans la Marne

Soleil & Champs



soleil : mode d'emploi

recommandé par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé



Évitez le soleil
de 12h à 16h



Recherchez
l'ombre



Couvrez-vous



Renouvelez
souvent



Peaux jeunes
=peaux fragiles

UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE EN MILIEU EXTÉRIEUR AUGMENTE L'EXPOSITION AU SOLEIL TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



Un peu de soleil

Procure une sensation agréable
Remonte le moral



Trop de soleil

Accélère le vieillissement de la peau (rides, taches brunes)
Augmente le risque des cancers de la peau
Est un danger pour les yeux (cataracte)

Le danger vient des rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil. Ils traversent les nuages et ne produisent pas de chaleur, il y a donc des risques même s'il ne fait pas beau et chaud. Même bronzée, la peau se défend mal contre les UV. C'est à cause d'eux que se développent la plupart des cancers de la peau dont le plus grave est le mélanome.



Les risques augmentent si vous avez

La peau et les yeux clairs
De nombreux grains de beauté (plus de 50)
Une activité professionnelle en plein air
Eu des coups de soleil pendant l'enfance ou l'adolescence
Des membres de votre famille qui ont déjà eu un mélanome



Pour se protéger il suffit d'adopter quelques réflexes simples

Couvrez-vous avec un tee-shirt aux manches longues, un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil.
Utilisez une crème solaire (indice 30 à 50+). Pensez à protéger les oreilles, le nez, la nuque.
Astuce : appliquez la crème solaire avant d'aller travailler et pensez à renouveler.
Réduisez l'exposition directe au soleil.

Pour éviter le coup de chaleur pensez à boire de l'eau régulièrement
Montrez votre peau à un médecin du travail, médecin traitant ou dermatologue



Pour en savoir plus
www.ligue-cancer.net