



## Travailler par temps ensoleillé

Si le soleil émet des rayonnements (UVA et UVB) pouvant être bénéfiques pour notre organisme car ils permettent de synthétiser la vitamine D (essentielle à une bonne assimilation du calcium) et nous procure une sensation de bien-être, ils sont aussi dangereux pour notre santé. Coups de soleil, herpès solaire, vieillissement cutané, épaissement cutané, cancer sont les conséquences d'une exposition régulière et non protégée au soleil.

**Protéger sa peau est donc primordial pour les personnes qui travaillent en extérieur.**

**Voici quelques gestes à adopter :**

- Essayez de **limiter l'exposition** au soleil.
- **Protégez votre peau** à l'aide de vêtement couvrant (chemise à manches longues) et/ou à l'aide de crème solaire avec un indice de protection élevé (opération à renouveler toutes les 2h). Ne vous parfumez pas la peau.
- **Couvrez-vous la tête** à l'aide d'un chapeau ou d'une casquette (attention la casquette ne protège pas les oreilles du soleil) si vous ne portez pas de casque.
- **Organisez** une rotation des postes de travail et adaptez votre rythme de travail en fonction de votre tolérance à la chaleur.
- Augmentez les pauses de récupération si besoin.
- **Buvez**, au minimum, 1,5 litre d'eau par jour pour éviter la déshydratation.
- **Mangez** des aliments riches en bêta-carotènes ou en lycopène qui ont une action antioxydant qui protège la peau, comme la carotte, la tomate, la pastèque ou l'abricot.

**Que faire en cas de coup de chaleur ?**

1. Installez la personne dans un endroit frais ou ombragé.
2. Aidez-la à se découvrir et à se rafraîchir en l'aspergeant (délicatement) d'eau fraîche.
3. Si la victime est consciente :
  - o donnez-lui de l'eau : elle doit boire régulièrement pour compenser la perte d'eau ;
  - o surveillez régulièrement sa température : si elle augmente, consultez un médecin.
4. Si la personne perd connaissance mais respire :
  - o allongez-la sur le côté, en position latérale de sécurité.
  - o appelez les secours (112).

