

## Se protéger des rayons ultraviolets artificiels ou naturels

La Direction santé, sécurité et mieux-être souhaite vous rappeler les bonnes pratiques pour réduire les risques liés aux rayons ultraviolets de source artificielle ou naturelle.

### Les sources UV

La source naturelle de rayonnement ultraviolet provient du soleil.

Les rayons UV peuvent provenir également de sources artificielles, notamment la soudure à l'arc ou les lampes pour détruire les bactéries.

### Effets sur la santé

Les effets peuvent survenir rapidement et causer des dommages à la peau comme un coup de soleil ou un cancer après plusieurs années ou causer des cataractes aux yeux. Puisque ces effets sont cumulatifs, il n'est jamais trop tard pour se protéger.

Il faut savoir que les effets sur la santé peuvent être exacerbés par la prise de médicaments ou par l'environnement. En effet :

- La réflexion des rayons UV sur la neige, le sable ou le béton augmente leur effet sur la santé.
- Certains médicaments comme les diurétiques, les médicaments contre l'hypertension et certains antibiotiques peuvent augmenter l'effet des rayons UV sur la santé. Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir plus.

### Les moyens pour se protéger des rayons UV - Connaître [l'indice UV de la région de Montréal](#)

Indice UV	Intensité	
0 - 2	Bas	→ Éviter le plus possible l'exposition aux rayons UV peu importe leurs sources (naturelles/artificielles);
3 - 5	Modéré	→ Réduire son exposition au soleil, se méfier des surfaces réfléchissantes;
6 - 7	Élevé	→ Porter des vêtements couvrant la peau, un chapeau à large rebord et des lunettes offrant une protection contre les rayons UV;
8 - 10	Très élevé	→ Utiliser une crème protectrice, avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 et plus. Appliquer selon les recommandations du fabricant;
11 et +	Extrême	→ Pour les rayonnements UV artificiels, le port d'ÉPI peut être nécessaire ainsi qu'une méthode de travail sécuritaire;
		→ Les valeurs supérieures à 11 sont très rares au Canada.



### À CONSULTER

- ❑ [Espace apprentissage - Série SST : Se protéger des rayons UVA et UVB](#)
- ❑ [Prudence au soleil](#) - Information pour les travailleurs en plein air par l'Association canadienne de dermatologie
- ❑ [Fiche d'information Réponse SST - Rayonnement ultraviolet](#) par le CCHST
- ❑ Risque physique - [Travail au soleil](#) de l'APSAM