

**En fonction de l'indice UV et du type de peau, combien de minutes suffit-il pour qu'un léger coup de soleil apparaisse ?**

Le phototype correspond au type de peau de chaque personne et à sa réaction naturelle face au soleil. Il dépend principalement de la couleur de la peau, des cheveux et des yeux, ainsi que de la capacité à bronzer ou à brûler. Connaître son phototype permet d'évaluer sa vulnérabilité aux rayons ultraviolets (UV) et d'adapter ses mesures de protection.



Phototype I



Phototype II



Phototype III

Indice UV 9-10	16	23	31
Indice UV 7-8	20	30	40
Indice UV 5-6	28	42	56
Indice UV 3-4	47	70	93



Phototype IV



Phototype V



Phototype VI

Indice UV 9-10	47	78	156
Indice UV 7-8	60	100	200
Indice UV 5-6	84	140	280
Indice UV 3-4	140	233	467

## SIST BTP Seine et Marne

200, rue de la fosse aux Anglais

77190 Dammarie lès Lys

☎ 01 64 87 66 63

✉ [contact@sistbtp77.fr](mailto:contact@sistbtp77.fr)

[www.sistbtp77.fr](http://www.sistbtp77.fr)

# LES UV SOLAIRES

Crédits photos : AdobeStock © - Service de communication SISTBTP Seine et Marne 2026



**SIST BTP**  
Seine & Marne

“

*Les effets du soleil passent inaperçus sur le moment, mais la peau, elle, n'oublie rien.*

# SOLEIL ET SANTÉ AU TRAVAIL

Dans le bâtiment et les travaux publics, l'exposition au soleil fait partie intégrante du travail. Les ouvriers, techniciens et encadrants de chantier passent souvent plusieurs heures par jour en extérieur, parfois sans ombre ni abri.



Cette exposition répétée, jour après jour, saison après saison, représente un risque réel pour la peau et les yeux, même si elle semble anodine. Contrairement à une idée reçue, le danger ne dépend pas de la chaleur ressentie : le froid, le vent ou le voile nuageux n'arrêtent pas les UV. Un salarié peut donc être surexposé sans s'en rendre compte.

## SURVEILLEZ VOTRE PEAU !

La majorité des cancers cutanés peuvent être évités grâce à une protection adaptée contre les UV et à une surveillance régulière de la peau. Détecté tôt, un cancer de la peau peut être traité plus facilement.

Si vous avez des doutes, consulter son médecin du travail ou son médecin traitant peut accélérer la prise de rendez-vous chez un dermatologue.

*Le SIST BTP Seine et Marne organise désormais des sensibilisations et des sessions de dépistage du cancer de la peau aux salariés.*

# COMPRENDRE LES CANCER CUTANÉS



## RECONNAÎTRE LES SIGNES

Les cancers cutanés ne sont pas toujours douloureux. Les premiers signes peuvent être discrets : une plaie qui ne cicatrise pas, une croûte persistante, une petite excroissance qui saigne ou un grain de beauté qui change de forme ou de couleur. Observer régulièrement sa peau permet de repérer ces anomalies à un stade précoce.



## FACTEURS DE RISQUE

L'exposition répétée au soleil sans protection, la peau claire, les coups de soleil antérieurs, l'âge ou une immunité affaiblie épuisent votre capital soleil et augmentent le risque. Les UV artificiels présentent les mêmes dangers que le soleil.



## CARCINOME BASO-CELLULAIRE

Il est le plus est le plus fréquent. Il évolue lentement et reste localisé s'il est pris en charge à temps. Il se manifeste par une petite lésion, une croûte ou une plaie qui ne cicatrise pas.



## CARCINOME ÉPIDERMOÏDE

Il touche particulièrement les personnes qui travaillent longtemps dehors, comme dans le bâtiment. Il est plus agressif, peut s'étendre aux tissus voisins et, dans certains cas, former des métastases.



## MÉLANOME

Le mélanome est plus rare, mais il reste la forme la plus dangereuse de cancer de la peau. Il prend naissance dans les cellules pigmentaires, les mélanocytes, et peut apparaître sur un grain de beauté existant ou sur une nouvelle tache.

# SE PROTÉGER

## LES PROTECTIONS INDIVIDUELLES



- Saharienne pour protéger la nuque
- Lunettes de soleil enveloppantes normes EN 170 ou 172
- Vêtements couvrants : manches longues, anti UV et clair
- Crème solaire, baume à lèvres FFS 50+ à appliquer si possible toutes les 2 heures.

## LES PROTECTIONS COLLECTIVES



- Adaptation des horaires de travail
- Mise en place de zones ombragées

En cas d'absence de mesures collectives, rapprochez vous de votre employeurs qui peut également nous solliciter pour des sensibilisations ou des conseils sur le risque UV.



# L'INDICE UV

L'application SunSmart permet de connaître l'indice UV actuel de votre position



FAIBLE		MODÉRÉ			FORT		TRÈS FORT			EXTRÊME	
UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6	UV 7	UV 8	UV 9	UV 10	UV 11	UV 12