

Travail par fortes chaleurs



Certains travailleurs peuvent être plus exposés que d'autres aux risques liés aux fortes chaleurs. Afin de limiter les accidents du travail liés à de telles conditions climatiques (vigilance au-delà des 30 °C, danger au-dessus de 33 °C), des mesures simples, visant à assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs, s'imposent aux employeurs. Pour lire la suite de cet article et consulter la brochure de l'Institut National de Recherche et de Sécurité.

Fatigue, sueurs, nausées, maux de tête, vertige, crampes...

Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voir mortels : déshydratation, coup de chaleur.

Les effets du travail par fortes chaleurs sur la santé sont plus élevés quand **les personnes** ne sont **pas acclimatées** et lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la **pénibilité** de la tâche ou **le travail en extérieur**.

Une combinaison de facteurs individuels (santé physique, âge...) et collectifs (organisation et conditions de travail) peut ainsi aggraver, ou à l'inverse modérer, les effets de la chaleur sur la santé.

Il est particulièrement important que les salariés soient **informés des risques** liés à la chaleur, des **mesures de prévention** à adopter et **des premiers secours**.

L'ensemble des informations figure dans les documents suivants :

- l'affiche sur les conseils de prévention ;
 - l'affiche sur les recommandations aux agents ;
 - livret "prévention canicule".
- La brochure de l'Institut National de Recherche et de Sécurité

CONSEILS de prévention des effets de la chaleur en milieu de travail

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Boire : au minimum, un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, même si l'on n'a pas soif (ne pas dépasser 1 litre et demi par heure) – Pas d'alcool.
- Porter des vêtements légers, amples, en coton, de couleur claire et se protéger la tête si le travail est à l'extérieur.
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé).
- Utiliser un ventilateur, seulement si la température ne dépasse pas 32°, au-delà cela peut être dangereux car cela augmente la température.
- Réclamer et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention.
- Dans la mesure du possible, adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur, reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.



- Redoubler de prudence en cas **d'antécédents médicaux** (cardiaque, pulmonaire, endocrinien...) et si l'on prend des médicaments (diurétiques, tranquillisants...).
- Inciter les agents à **se surveiller mutuellement** pour dépister les premiers signes du coup de chaleur. Stopper toute activité en cas de symptômes, prévenir les collègues, l'employeur et consulter un médecin.

COMMENT RECONNAÎTRE LE COUP DE CHALEUR

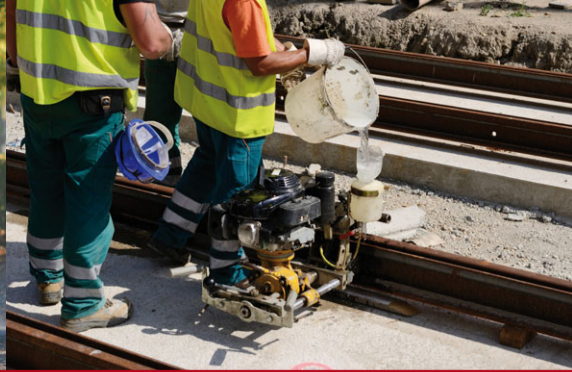
Si l'un des symptômes suivants apparaît chez une personne exposée à la chaleur.

- Maux de tête, vertiges, nausées, vomissements, essoufflement.
- Grande faiblesse ou fatigue, malaise, perte de connaissance éventuellement.
- Peau sèche et chaude.
- Propos incohérent, agitation.



IL PEUT S'AGIR DES PREMIERS SIGNES D'UN COUP DE CHALEUR, C'EST UNE URGENGE MÉDICALE.

- **Alerter l'infirmière ou un secouriste**
- **Alerter les premiers secours en composant le 15.**
- **Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré.**
- **La déshabiller ou lui desserrer ses vêtements.**
- **Refroidir la personne en l'aspergeant d'eau fraîche et en la ventilant.**
- **Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche.**
- **Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité en attendant les secours.**



Recommandations pour les agents



CONSEILS AUX AGENTS

- Pensez à consulter le bulletin météo (radio, presse, etc.).
- Surveillez la température ambiante.
- Buvez, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 min.
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. : vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.
- Protégez-vous la tête du soleil.
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur et organisez le travail de façon à réduire la cadence, notamment en aménageant les plages horaires de travail.
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses, et reportez les tâches ardues aux heures les plus fraîches.
- Allégez la charge de travail par des cycles courts travail/repos.
- Réclamez et utilisez les aides mécaniques à la manutention (diablos, chariots, appareils de levage, etc.)
- Pensez à éliminer toute source additionnelle de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé, etc.
- Utilisez un ventilateur d'appoint, extracteur de chaleur (à utiliser seulement à une température ambiante de moins de 32 °C, au-delà, cela pourrait augmenter la température).
- Évitez toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin).
- Faites des repas légers et fractionnés.
- Redoublez de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments.

COLLECTeam

ASSURER LE PRÉSENT, PRÉPARER L'AVENIR

PRÉVENTION CANICULE

Assurer le présent, préparer l'avenir

HOTEL DE VILLE

Mesures à appliquer pour les employeurs

FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU TRAVAIL

- ❑ Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique.
- ❑ Travail physique exigeant: manutentions lourdes et/ou très rapides.
- ❑ Pauses de récupération insuffisantes.
- ❑ Exposition directe au soleil pendant les heures les plus chaudes.
- ❑ Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur.
- ❑ Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail.
- ❑ Facteurs liés à certains types de travaux (ex: pour les couvreurs risque d'augmentation de la chaleur due aux surfaces réfléchissantes)
- ❑ Utilisation de produits chimiques: solvants, peintures, etc.

Afin de limiter les accidents du travail liés aux conditions climatiques, quelques mesures simples doivent s'imposer aux employeurs. C'est en ce sens qu'a été publié le décret n° 2008-1382 du 19 décembre 2008 relatif à la protection des travailleurs exposés à des conditions climatiques particulières.

Désormais, tout employeur doit:

- intégrer au « document unique » les risques liés aux ambiances thermiques;
- et, dans le secteur du BTP, mettre à la disposition des travailleurs un local de repos adapté aux conditions climatiques ou aménager le chantier de manière à permettre l'organisation de pauses dans des conditions de sécurité équivalentes.

NIVEAU DE VEILLE SAISONNIÈRE

- ❑ Mettre en place des adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur.
- ❑ Prévoir des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail en quantité et en qualité suffisante.
- ❑ Mettre en place une ventilation des locaux de travail correcte et conforme à la réglementation.
- ❑ Prévoir des aides mécaniques à la manutention.
- ❑ Surveiller la température ambiante.
- ❑ Afficher dans un endroit accessible à tous les salariés le document établi par le médecin du travail.



NIVEAU D'AVERTISSEMENT CHALEUR ET D'ALERTE CANICULE

Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place :

- Vérifier que des sources d'eau potable fraîche sont effectivement mises à la disposition des salariés à proximité des postes de travail, en quantité et en qualité suffisante.
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation.
- Favoriser l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention.
- Prévoir des pauses régulières et, si nécessaire, veiller à aménager les horaires de travail.
- Surveiller la température ambiante.
- Informer tous les travailleurs potentiellement exposés des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur.
- Informer les CHSCT et les institutions représentatives du personnel des recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs.

NIVEAU DE MOBILISATION MAXIMALE

Dans l'hypothèse où l'activité peut être maintenue, il appartient à l'employeur de :

- S'assurer, par le biais de contrôles réguliers, du caractère fonctionnel des adaptations techniques mises en place afin de limiter les effets de la chaleur.
- Revoir l'organisation du travail afin de réduire les cadences si nécessaire, de limiter au maximum les manutentions manuelles, etc.
- Prévoir, en toute hypothèse, une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- Afficher les recommandations à suivre pour les salariés prévues au niveau du plan d'action.
- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après-midi, etc.
- Au cas où l'activité ne peut être interrompue : organiser des pauses et prévoir l'augmentation de leur cadence et/ou de leur nombre et/ou de leur durée aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche.
- S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs.
- Pour les employeurs, évacuer les locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34 °C en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226).



COLLECteam

13 rue Croquechâtaigne

BP 30064

45380 La Chapelle Saint Mesmin

Tél. 02 36 56 00 00

Fax 02 36 56 00 01

commercial@collecteam.fr

EN TANT QUE SALARIÉ

Lors de journées « inhabituellement chaudes », l'organisme est fortement sollicité. Modifier son comportement et adopter certains réflexes dans son quotidien permettent de mieux supporter cette nouvelle contrainte.

Prenez de bonnes habitudes



- Buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (environ un verre toutes les 15-20 minutes)
- Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- Protégez-vous la tête du soleil.

Ne laissez pas une situation se dégrader

Si vous êtes témoin d'une anomalie pouvant être source de risque (distributeur d'eau en panne par exemple), n'hésitez pas à la signaler le plus rapidement possible !



**À partir de 30 °C, soyez vigilant !
Au-dessus de 33 °C, vous pouvez être en danger !**

Fatigue, peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires...

Ces symptômes courants peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes physiologiques d'adaptation se mettent en place.

Mais il y a des limites au-delà desquelles les risques pour votre santé sont réels, surtout lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la **pénibilité de la tâche** ou le **travail en extérieur**.

Préserver sa santé et limiter les risques d'accident devient une priorité !

La mise en place de mesures préventives simples et efficaces, immédiatement applicables par le salarié et l'employeur, permet en partie d'y remédier.

Pour mieux préparer votre journée, consultez quotidiennement le bulletin météo de votre région !

Conciliez « effort » et « confort »

- Évitez ou réduisez les efforts physiques trop importants.



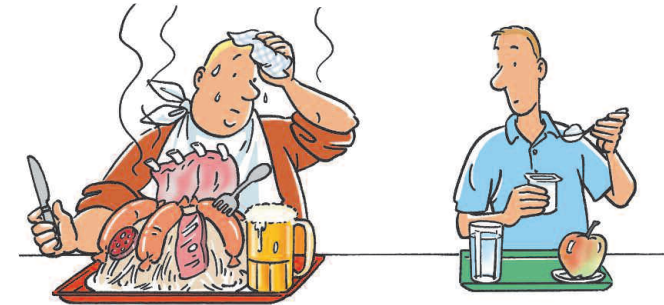
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur.
- Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées.
- Pour tout port de charge, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariot, diable...).
- Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé (poste informatique, imprimante, lampe...).

Ne prenez pas de risque inconsidéré

Vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

Surveillez votre hygiène de vie

- Évitez les boissons alcoolisées.
- Limitez si possible votre consommation de tabac.



- Évitez les repas trop gras et trop copieux.

Redoublez de prudence lorsque la température de nuit (proche ou supérieure à 25 °C) empêche un sommeil réparateur.

Santé et signes d'alerte

- Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.
- En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule. Faites-vous accompagner.



- Si votre état nécessite une surveillance particulière (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse...), demandez conseil au médecin du travail.

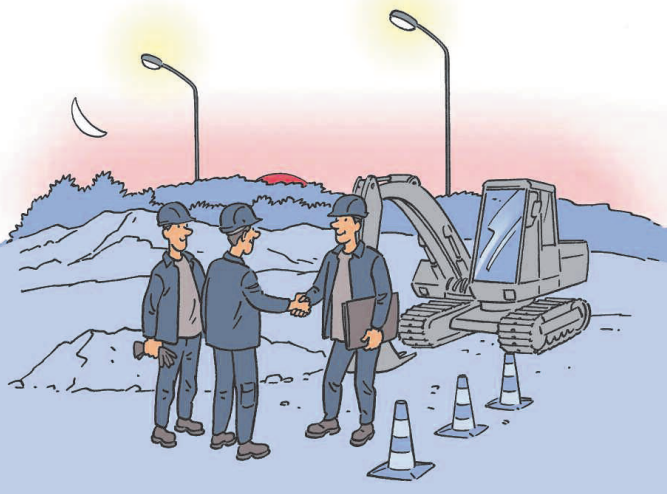
Dans tous les cas, consultez un médecin !

EN TANT QU'EMPLOYEUR

Prenez en compte les risques induits par les conditions climatiques dans votre document unique et adaptez l'organisation du travail en conséquence.

Un rythme plus adapté

- Aménagez les horaires de travail, afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée.



- Augmentez la fréquence des pauses de récupération (toutes les heures par exemple).
- N'oubliez pas de prendre en compte la « période d'acclimatement » : un minimum de 9 à 12 jours d'exposition régulière permet à l'individu de s'habituer à la chaleur.

Soyez d'autant plus vigilant si le salarié revient de vacances, d'un congé de maladie ou encore s'il intervient en tant qu'intérimaire ou nouvel embauché.

Des efforts mesurés

- Limitez autant que possible le travail physique et reportez à plus tard les tâches lourdes.
- Veillez à ce que l'utilisation des aides mécaniques à la manutention soit généralisée.
- Permettez au salarié d'adopter son propre rythme de travail.



Pour une chaleur « modérée »

- Installez les sources d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail.
- Prévoyez des aires de repos climatisées ou aménagez des zones d'ombre.
- Pensez aux adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur (ventilateur, brumisateur, store, abri en extérieur...).
- Limitez si possible le temps d'exposition du salarié au soleil ou effectuez une rotation des tâches, lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité.

Prévenir vaut mieux que guérir

- Informez le salarié des risques liés à la chaleur (importance de l'acclimatement, coup de chaleur...) et des mesures de premiers secours.

- Évitez le travail isolé ; privilégiez le travail d'équipe, permettant une surveillance mutuelle des salariés.



Coup de chaleur et premiers secours

Fatigue, maux de tête, vertige, crampes..., peau sèche et chaude, agitation, confusion..., la température corporelle risque de dépasser 40 °C.

Il s'agit d'une **URGENCE VITALE**.
➤ Vous devez **IMPÉRATIVEMENT**

- 1- Alerter ou faire alerter les secours : Samu (15), pompiers (18).
- 2- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré.
- 3- La déshabiller ou desserrer ses vêtements.
- 4- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement).
- 5- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.
- 6- Si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle et attendre les secours. Le sauveteur secouriste du travail la met en position latérale de sécurité.



© INRS - Conception/rédaction : Nadia Luzeaux. Conception graphique : Catherine Picard. Illustrations : Alain Lascaux.

