

## Canicule, fortes chaleurs

### Salarié : je m'informe et je me protège

En période de fortes chaleurs, tous les salariés sont exposés. La pénibilité du travail sera liée aux conditions d'isolation du poste de travail par rapport à la température ambiante et sera majorée pour les postes produisant de la chaleur et/ou nécessitant une activité physique, notamment à l'extérieur. Certains salariés sont plus exposés que d'autres : salariés du BTP, déménageurs, coursiers à moto, employés des marchés ambulants, garagistes, gardiens, employés d'entretien, maintenance, terrassement, voirie, espaces verts, collecte des déchets, transport, commerciaux itinérants, travailleurs agricoles, etc.



#### Comment prévenir les risques liés aux fortes chaleurs ?

- Adaptez votre rythme de travail en fonction de votre tolérance à la chaleur
- Organisez votre travail de façon à en réduire la cadence et reportez les tâches demandant des efforts (faites en sorte de réaliser les tâches les plus pénibles tôt le matin, ou à plusieurs, ou en alternance avec vos collègues)
- Pour limiter les efforts, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.)
- Soyez prudent en cas d'antécédents médicaux et/ou de prise de médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants, etc.) et demandez conseil à votre médecin traitant
- N'hésitez pas à consulter votre médecin en cas de malaise ou de symptômes inhabituels
- Cessez toute activité dès que des symptômes de malaises (fatigue, étourdissement, vertige, maux de tête, etc.) se font sentir et prévenez vos collègues et votre responsable
- Evitez la conduite de véhicules en cas de trouble (fatigue, étourdissement, vertige, maux de tête, etc.)
- A l'extérieur, ne travaillez pas torse nu, protégez votre peau par des crèmes solaires (type écran total) dont l'application doit être renouvelée plusieurs fois par jour
- Protégez votre tête et votre nuque du soleil, avec un chapeau ou une casquette
- Portez des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (vêtements en coton), amples, et de couleur claire pour le travail en extérieur
- Buvez, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, même en l'absence de soif (environ 2 à 4 litres d'eau par jour selon le type d'activité effectuée en intérieur ou en extérieur)
- Raffraichissez-vous en mouillant régulièrement le visage, les bras et le cou avec un linge humide ou un brumisateur
- Evitez toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ainsi que les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola, etc.) ou très sucrées (soda, etc.)
- Ne sautez pas de repas, faites des repas légers et fractionnés pour recharger l'organisme en sels minéraux (perte importante de sels minéraux lors de la transpiration)
- Evitez les repas trop copieux, trop gras, trop sucrés, augmentez votre consommation de légumes et de fruits, riches en eau
- Pensez à limiter toutes les sources inutiles de chaleur (luminaires, photocopieur, imprimante, etc.)

- Limitez si possible votre consommation de tabac (notamment pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires)
- N'utilisez pas de ventilateur si la température est supérieure à 32° (augmentation de la température par brassage d'un air trop chaud)
- Augmentez la fréquence des pauses et n'hésitez pas à vous arrêter si vous en ressentez le besoin

### Quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

- Aiguës locales : coups de soleil, brûlures, réactions photo allergiques, œdème, vésicules, fièvre, céphalées
- Crampes : spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration
- Epuisement : forte transpiration, grande faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, température normale
- Révélation de troubles latents ou majoration de troubles existants : troubles circulatoires (insuffisance veineuse), manifestations allergiques (urticaire à la chaleur), troubles cardiaques (angine de poitrine, insuffisance cardiaque)
- Troubles chroniques : troubles cutanés (anhidrose)

### Coup de chaleur : attention danger ! Les signes d'alerte et la conduite à tenir

#### Symptômes :

- Grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges
- Propos incohérents, perte d'équilibre, altération de la conscience, perte de connaissance

#### Conduite à tenir :

- Agir rapidement et efficacement car il existe un danger de mort
- Alerter les secours médicaux en composant le 15 ou le 112
- Alerter le SST (Sauveteur Secouriste du Travail) s'il en existe dans l'entreprise
- Transporter le salarié à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements
- L'installer en position de confort (allongé jambes surélevées si conscient ou position latérale de sécurité si inconscient)
- Lui asperger le corps d'eau fraîche ou le recouvrir de linges humides
- Faire le plus de ventilation possible
- Donner à boire si - **et seulement si** - le salarié est conscient
- Soyez vigilants pour vous-même et pour vos collègues afin de déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler



#### Avertir et informer votre responsable dans les cas suivants :

- Votre employeur n'a pas mis gratuitement à votre disposition de l'eau potable fraîche ou tempérée, en quantité suffisante (entre 2 et 5 litres par journée de travail en fonction de l'activité)
- La température à votre poste de travail atteint 30° et vous souffrez de la chaleur
- Vous travaillez seul, ou à un poste isolé, et vous n'avez aucun moyen de prévenir en cas de problème ou de malaise
- Votre travail est inconfortable ou difficile en raison du manque de stores, de volets, de films antisolaires sur les parois vitrées, de l'isolation insuffisante des parois ou des murs, de la présence de canalisations chaudes, etc.
- Vous travaillez à proximité d'appareils dégageant de la chaleur
- La ventilation des locaux de travail est incorrecte et/ou insuffisante
- Vous ne disposez pas de moyens de protection contre la chaleur (climatisation, ventilateurs d'appoint, brumisateurs, humidificateurs, etc.)
- Vous travaillez à l'extérieur et aucune zone d'ombre, abris, ou zone fraîche n'a été prévue pour les pauses ou les repas
- Vous ne disposez pas d'aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.)
- Il n'existe pas de protections pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil
- Le port des protections individuelles (EPI) est incompatible avec la température
- Vous ne disposez pas de crèmes solaires (type écran total)