

# La fiche Fortes chaleurs et canicule

Version Mai 2025

*Le travail à la chaleur, ou par forte chaleur, n'a pas de définition réglementaire, cependant, le travail à des températures supérieures à 30°C, pour une activité sédentaire, et à 28°C, pour un travail nécessitant une activité physique, peuvent être considérés comme présentant des risques potentiels pour la santé. Le risque le plus sérieux, qui provoque des décès chaque été, est le coup de chaleur, qui peut être fatal s'il ne fait pas immédiatement l'objet de soins médicaux. La fatigue, l'épuisement ou l'évanouissement (syncope) peuvent toucher les salariés soumis aux fortes chaleurs.*



## Quelles sont les **professions concernées** ?

En période de fortes chaleurs (canicule) tous les salariés sont exposés et la pénibilité du travail sera liée aux conditions d'isolation de leur poste par rapport à la température ambiante et sera majorée pour les postes produisant de la chaleur et/ou nécessitant une activité physique :

- Tous les travaux se faisant dans des bureaux ou des aires installés dans des bâtiments ou des hangars mal isolés thermiquement : à proximité de parois vitrées, de tôles, de surfaces bétonnées ou goudronnées, etc.
- Les travaux à proximité de chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail (agroalimentaire, entreprises de déshydratation de produits ou de plantes, etc.)
- Certaines professions sont plus exposées que d'autres aux effets de la canicule, une partie de leur activité se faisant en extérieur : coursiers à moto, déménageurs, employés des marchés ambulants, garagistes, gardiens, salariés du BTP, employés d'entretien, maintenance, terrassement, voirie, entretien d'espaces verts, collecte des déchets, salariés du transport, travailleurs agricoles, commerciaux itinérants, etc.
- Enfin, un certain nombre de professions travaillent à la chaleur de façon plus ou moins permanente : boulangers, cuisiniers, métiers du textile, de la teinturerie et de la blanchisserie, fondeurs, verriers, soudeurs, mineurs, etc.



## Quels sont les **risques liés au travail** par forte chaleur ?

En cas d'exposition à de fortes chaleurs, l'organisme va s'adapter en augmentant la sudation, en dilatant les vaisseaux sanguins, en diminuant la production, etc. Mais en cas de défaillance de ces mécanismes, certaines pathologies peuvent survenir :

- Réactions aiguës locales : coups de soleil, brûlures, réactions photo allergiques, œdème, vésicules, fièvres, céphalées.
- Crampes : spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration.
- Epuisement : forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, température normale  
Coup de chaleur : température supérieure à 40,6° C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de connaissance voire coma et, en l'absence de traitement rapide et efficace, mort.
- 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).
- Risques d'accidents liés à la baisse de vigilance.



Par fortes chaleurs, incitez les salariés à être vigilants pour eux-mêmes et pour leurs collègues.

## ! Quels sont les **facteurs de risques** aggravant le travail par forte chaleur ?

- Le niveau de température : pas de risque en dessous de 24° C.
- Le niveau d'hygrométrie (humidité de l'air) : le risque croît avec le degré d'hygrométrie.
- La vitesse de l'air : elle favorise la déperdition de chaleur par convection.
- L'activité physique du salarié : les risques augmentent avec l'activité physique.
- Le salarié lui-même : l'âge (les salariés plus âgés tolèrent moins bien les fortes chaleurs), le sexe (les femmes sont plus sensibles), le poids (l'obésité et la maigreur excessive réduisent la tolérance), le manque d'acclimatation, l'état de santé général, la prise de certains médicaments (barbituriques, neuroleptiques) ou d'alcool, l'habillement, etc.

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

### **Mesures d'ordre général :**

- Evaluer le risque de fortes chaleurs et actualiser le Document Unique.
- Établir un plan d'action de prévention du risque de fortes chaleurs.
- Informer le CHSCT et les autres institutions représentatives du personnel sur les recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs.
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation
- Isoler thermiquement les bâtiments ou locaux existants (stores, volets, isolation des parois, films antisolaire sur les parois vitrées, ventilation forcée de nuit, etc.)
- Calorifuger les parois ou les canalisations chaudes.
- Installer les appareils dégageant de la chaleur dans un local réservé et ventilé.
- Éliminer les sources de chaleur inutiles, éteindre le matériel électrique non utilisé.
- Dans la mesure du possible, climatiser les locaux.
- Si les locaux ne sont pas climatisés, mettre à la disposition des personnels des moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint, ventilateur de plafond, brumisateurs, humidificateurs, etc.)
- Installer sur les lieux de travail des aires climatisées ou plus fraîches.
- Mettre à disposition des salariés de l'eau potable, en quantité suffisante et tempérée (10 ou 15°C)
- Privilégier l'emploi de véhicules climatisés pour les salariés se déplaçant beaucoup.
- Prévoir ou aménager des zones d'ombre ou des abris pour les salariés travaillant à l'extérieur.
- Approvisionner les chantiers et les véhicules, en eau potable, tempérée (10 ou 15° C), en quantité suffisante (au moins 3 litres par salarié et par journée de travail).
- Prévoir l'installation d'un local, l'utilisation d'un local existant, ou des aménagements de chantier pertinents pour accueillir les salariés du chantier lors des pauses liées aux interruptions momentanées de l'activité
- Surveiller régulièrement la température ambiante des lieux de travail.
- Vérifier régulièrement que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place.
- D'une manière générale, au-delà de 34° C, rester particulièrement vigilant quant à la protection de la santé et de la sécurité des salariés concernés.
- Afficher dans l'entreprise les recommandations à suivre en cas de fortes chaleurs, établies soit par le médecin du travail, votre Service de santé au travail ou les communications du Ministère du travail, de l'emploi et de de la santé (risques liés à la chaleur, moyens de les prévenir, recommandations, premiers gestes à accomplir si un salarié est victime d'un coup de chaleur, etc.)



## **Votre service de santé au travail**, un partenaire à votre écoute

Se rapprocher du service de santé au travail, qui, grâce à ses équipes pluridisciplinaires composées du médecin du travail et d'IPRP (ergonomes, psychologues du travail, etc.) peut vous apporter conseils et recommandations dans la prévention des risques professionnels liés au travail par fortes chaleurs.



## Organisation du travail

- Planifier les activités en extérieur en tenant compte des conditions et des prévisions météorologiques (température, humidité relative, vitesse de l'air, précipitations).
- Privilégier la participation des salariés pour l'organisation du travail et la mise en place de mesures de prévention adaptées.
- Réduire l'activité physique et les efforts intenses aux postes de travail nécessitant une action physique soutenue et prolongée.
- Faire en sorte d'automatiser les tâches en ambiance thermique élevée.
- Limiter les tâches pénibles en plein soleil.
- Aménager les horaires : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après midi, etc.
- Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, réduire les cadences et reporter les tâches les plus pénibles aux heures les plus fraîches de la journée.
- Prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- Organiser des pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche ou un endroit protégé du soleil.
- Pour éviter les efforts, mettre à disposition et imposer systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diabes, chariots, appareils de levage, etc.)
- Mettre en place des protections pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil.
- S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec la température
- Inciter tous les salariés à être vigilants pour eux-mêmes et pour les autres afin de détecter rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler.
- Réduire autant que possible les postes de travail isolés et privilégier le travail d'équipe, ou fournir des moyens d'alerte en cas de problème ou de malaise.



## Recommandations à donner aux salariés

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence.
- Redoubler de prudence en cas d'antécédents médicaux et/ou de prise de médicaments.
- Cesser toute activité dès que des symptômes de malaises se font sentir, prévenir les collègues et/ou l'encadrement.
- Ne pas hésiter à consulter un médecin en cas de malaise ou de symptômes inhabituels.
- Ne pas travailler torse nu, protéger sa peau par des crèmes solaires (type écran total) dont l'application doit être renouvelée plusieurs fois par jour.
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (vêtements en coton), amples, et de couleur claire pour le travail en extérieur.
- Se protéger la tête du soleil, de préférence avec un chapeau ou une casquette, afin de protéger la nuque
- Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 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).
- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin).
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas, etc.) ou très sucrées (sodas, etc.)
- Accompagner la prise de boissons d'une prise d'aliments pour recharger l'organisme en sels minéraux (perte importante de sels minéraux lors de la transpiration).
- Faire des repas légers et fractionnés.
- N'utilisez pas de ventilateur d'appoint si la température est supérieure à 32 ° C (danger au-delà du fait d'une augmentation de la température par brassage d'un air trop chaud).



Le coup de chaleur peut être fatal s'il ne fait pas immédiatement l'objet de soins médicaux.



## Comment reconnaître un **coup de chaleur** ? Quelle est la **conduite à tenir** ?

### Symptômes :

- Grande faiblesse/grande fatigue
- Etourdissements et 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.



## La **formation et l'information** des salariés sur les risques liés aux fortes chaleurs

- Informer tous les salariés des risques liés aux fortes chaleurs et à la canicule, des signes et symptômes du coup de chaleur et des moyens de prévention.
- Informer plus particulièrement les salariés âgés de plus de 55 ans, les femmes enceintes, les salariés occupant les postes les plus à risque, les salariés travaillant seul ou isolés, etc.
- Informer tous les salariés des procédures de premiers secours et la conduite à tenir.
- Mettre à la disposition des salariés des documentations et/ou des recommandations en cas de travail à la chaleur, ou par fortes chaleurs.
- Informer les salariés des risques liés à certains médicaments pouvant modifier l'adaptation de l'organisme à la chaleur.
- Inciter les salariés de l'entreprise, qui le souhaitent, à devenir sauveteurs secouristes du travail (SST) et les sensibiliser aux risques liés aux fortes chaleurs et à la canicule.
- Relayer les campagnes "canicule" de l'Etat et des organismes de la santé (annonces, affiches, etc.)



## L'évaluation des risques professionnels et le **Document Unique**

Trois obligations majeures pour l'employeur :

- Assurer la santé et la sécurité des travailleurs. L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé de ses salariés, y compris des travailleurs temporaires.
- Procéder à l'évaluation des risques. L'employeur doit évaluer les risques qui ne peuvent pas être évités et en dresser un inventaire, figurant sur le Document Unique. Le non respect de ces obligations entraîne la responsabilité pénale de l'employeur.
- Mettre en œuvre une politique de prévention des risques professionnels.

A la suite de cette évaluation, les actions de prévention ainsi que les méthodes de travail et de production mises en œuvre, doivent être intégrées à l'ensemble des activités de l'entreprise et garantir un meilleur niveau de protection de la sécurité et de la santé des travailleurs.



### A noter:

*Cette fiche pratique constitue une synthèse qui doit être adaptée aux risques encourus dans votre entreprise. Il est indispensable d'approfondir vos connaissances en matière de prévention des risques pour assurer la santé et la sécurité de vos salariés. Rapprochez-vous des professionnels de la santé et de la sécurité au travail, ils vous apporteront conseils et recommandations pour mener à bien vos actions d'évaluation et de prévention des risques professionnels, notamment en matière de travail à la chaleur ou par fortes chaleurs.*