



Ces épisodes de chaleur intense étant de plus en plus fréquents depuis quelques années, les entreprises doivent dorénavant prévoir leur survenue, inscrire ce risque dans leur document unique d'évaluation des risques, et mettre en œuvre certaines mesures simples permettant d'en limiter les conséquences sur la santé.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Il n'y a pas de définition officielle, et la perception de la chaleur est relative selon la région et les personnes. Cependant, on parle de canicule lorsque :

- Il fait très chaud (la température ambiante en journée à l'ombre dépasse 30°C)
- La nuit, la température ne descend pas ou très peu (température nocturne > à 25°C)
- L'humidité relative de l'air est élevée (> à 70%)
- Cela dure depuis plusieurs jours

IMPACT SUR LE CORPS

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs :

- La température du corps peut augmenter : la personne risque le coup de chaleur ou l'hyperthermie
- Le débit sanguin augmente pour favoriser la perte de chaleur
- Le corps transpire beaucoup pour se maintenir à température. En perdant de l'eau, la personne risque la déshydratation (perte d'eau et de sel)



QU'EST-CE QU'UN COUP DE CHALEUR ?

Le coup de chaleur est une urgence vitale

Il correspond à une élévation de la température du corps au delà de 40.6°C. Le coup de chaleur est mortel dans 15 à 25 % des cas. Il doit être pris en charge et soigné rapidement pour qu'il n'entraîne pas de séquelles. (INRS)

L'exposition à la chaleur peut entraîner des risques graves pour la santé, répartis en plusieurs niveaux de gravité (INRS) :

1

NIVEAU 1 Coup de soleil :
Rougeur et douleur, œdème, vésicules, fièvre, maux de tête

2

NIVEAU 2 Crampes de chaleur :
Spasmes musculaires douloureux (jambes et abdomen), transpiration intense

3

NIVEAU 3 Epuisement :
Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, température normale

4

NIVEAU 4 Coup de chaleur

SIGNES D ALERTE

Le saviez-vous... ?

Une personne souffrant d'épuisement dû à la chaleur aura tendance à transpirer abondamment pour tenter de réduire la chaleur excessive.

Une personne subissant un coup de chaleur ne transpire déjà plus, à la suite de la défaillance de son système de contrôle de la chaleur.

- **Symptômes généraux :**

- Hyperthermie : température interne supérieure à 40,6°C
- Tachycardie : pouls rapide
- Respiration rapide
- Maux de tête
- Nausées, vomissements

- **Symptômes cutanés :**

- Peau sèche, rouge et chaude
- Absence de transpiration

- **Symptômes neurosensoriels :**

- Confusion, comportement inhabituel, délire, voire convulsions
- Perte de connaissance éventuelle
- DECES** possible par défaillance des mécanismes de régulation

CONDUITE A TENIR

Le saviez-vous... ?

Certains médicaments peuvent favoriser la survenue de coup de chaleur : lors de canicule prendre avis de votre médecin traitant.

Mesurer la température corporelle

- Jusqu'à 38° : aucune inquiétude particulière à avoir
- De 38° à 40° : prendre des bains tièdes et bien s'hydrater ; si la température ne baisse pas, contacter le médecin traitant
- A partir de 40°: alerter ou faire alerter les secours (15) ou (18) **Il s'agit d'une urgence vitale**
- Cesser immédiatement toute activité - Mettre la victime au repos
- Amener la victime dans un local frais et aéré ou à l'ombre
- Retirer ou desserrer les vêtements
- Contacter un secouriste du travail et/ou les secours suivant la température
- Rafraichir la victime en plaçant, par exemple, des linges humides sur corps, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement). Attention, il ne faut pas la mouiller avec une eau trop froide (risque de choc thermique)
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités
- Si la victime est inconsciente, la mettre sur le côté et **alerter les secours** :

✓ **SAMU (15)**

✓ **Pompiers (18)**

✓ **Numéro d'Urgence Européen (112), appel d'un portable ou d'un fixe**

CONSEILS

Le saviez-vous... ?

Le médecin du travail peut demander un changement ou une amélioration de poste, un aménagement d'horaire
Art. L4624-1 du Code du Travail.

Le travail par fortes chaleurs augmente les risques d'accidents du travail par la fatigue, la sudation (mains moites), la diminution de la vigilance, les crampes musculaires ou les malaises...

MESURES DE PREVENTION

L'employeur est soumis à des obligations légales :

- Evaluer le risque « fortes chaleurs » et établir un plan d'action de prévention de ce risque
 - ➔ Evaluation des risques de l'entreprise (art R 4121-1 du Code du Travail), mise à jour annuellement (art R 4121-2 du Code du Travail) et élaboration d'un plan d'action (art R 4121-3 du Code du Travail)

-Aucune indication de température n'est donnée dans le Code du travail. Cependant, certaines de ses dispositions consacrées à l'aménagement et à l'aération des locaux, aux ambiances particulières de travail et à la distribution de boissons répondent au souci d'assurer des conditions de travail satisfaisantes.

-Les dispositions prises pour assurer la protection des salariés contre les intempéries nécessitent l'avis du médecin du travail et du comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT), ou à défaut des délégués du personnel (art R. 4223-15 du Code du Travail).

Pour les employeurs

Lors des fortes chaleurs, l'indicateur de risque le plus précieux reste le bulletin météo.

A partir de 30°C, la vigilance s'impose et des mesures de prévention doivent être mises en œuvre.

C'est en début de canicule que les risques sont les plus importants : 9 à 12 jours sont en effet nécessaires pour l'organisme s'habituer à la chaleur.

AMENAGER LES HORAIRES :



- Aménager les horaires de travail, afin de travailler au maximum aux heures les moins chaudes de la journée. En permettant aux salariés de commencer plus tôt, ils évitent ainsi les fortes chaleurs de l'après-midi. Aménager des pauses supplémentaires ou plus longues
- Limiter les dépenses énergétiques (temps de repos, réduction du travail aux heures les plus chaudes, ralentissement de l'activité...)
- Permettre aux salariés d'adopter leur propre rythme de travail pour réduire la contrainte thermique
- Eviter le travail isolé, privilégier le travail d'équipe permettant une surveillance mutuelle des salariés pour déceler les signes de coup de chaleur
- Limiter si possible le temps d'exposition du salarié au soleil ou effectuer une rotation des tâches,
- Pour les déplacements professionnels, éviter les longs trajets en voiture ou choisir des véhicules climatisés

LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES :



- Limiter autant que possible le travail physique et reporter les tâches les plus lourdes aux heures les plus fraîches de la journée
- Utiliser des aides mécaniques pour la manutention

PROTEGER DE LA CHALEUR :

- L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs, en y intégrant les conditions de température (art L 4121-1 du Code du travail)
- Renouveler l'air des locaux de travail en évitant les élévations exagérées de températures (art R. 4222-1 du Code du Travail)
- Aménager les locaux de travail extérieurs de manière à assurer, dans la mesure du possible, la protection des travailleurs contre les conditions atmosphériques (art R. 4225-1 du Code du Travail). Sur les chantiers de Bâtiment et de Génie Civil, les travailleurs disposent soit d'un local permettant leur accueil dans des conditions de nature à préserver leur santé et leur sécurité en cas de survenance de conditions climatiques susceptibles d'y porter atteinte, soit d'aménagements de chantiers les garantissant dans des conditions équivalentes.(Art R4534-142-1 du Code du Travail)
- Eteindre les appareils inutilisés qui génèrent de la chaleur (imprimantes, PC, lampes, le matériel électrique non utilisé...)
- Prévoir des aires de repos climatisées ou aménager des zones d'ombre
- Maintenir les locaux de travail, véhicules, à l'abri de la chaleur et aérer les pièces quand la température extérieure baisse
- Utiliser des ventilateurs, climatiseurs, stores permettant de limiter les effets de la chaleur
- Utiliser les ventilateurs uniquement à des températures inférieures à 32°C. Au-delà, le ventilateur brasse de l'air chaud et tend alors à augmenter l'inconfort → Evacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226)
- Vérifier régulièrement le bon fonctionnement des systèmes de climatisation et ventilation
- Autoriser exceptionnellement le port de vêtements légers sauf si contraintes (vêtement de sécurité long obligatoire, visite d'un client...)

BOIRE :

- Installer les sources d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail, afin que les salariés aient toujours de l'eau fraîche à disposition (art R4225-2 du Code du Travail)
- Sur les chantiers de Bâtiment et de Génie Civil, mettre à la disposition des travailleurs au moins trois litres d'eau potable et fraîche, par jour et par travailleur (Art R. 4534-143 du Code du Travail)

INFORMATION :

- Informers les secouristes des risques liés à la chaleur
- Surveiller régulièrement la température des locaux
- Suivre régulièrement les bulletins d'alerte de Météo France
- Afficher les recommandations du médecin du travail sur les précautions à prendre en cas de fortes chaleurs et sur la conduite à tenir en cas de coup de chaleur

Le saviez-vous... ?
Pour mieux préparer votre journée, consultez quotidiennement le bulletin météo de votre région.

Pour les salariés

SE PROTEGER DE LA CHALEUR :

- Signaler tout dysfonctionnement : panne de climatiseur ou de distributeur d'eau
- Mettre en place des protections pour éviter tout contact du corps avec les surfaces exposées directement au soleil
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (exemple : vêtements de coton).
- Se couvrir la tête si l'on travaille à l'extérieur et porter lunettes de soleil
- Eviter de conduire en cas de trouble en fin de poste, se faire raccompagner

SE RAFRAICHIR :

- Eliminer les sources de chaleur inutiles. Ne pas rester en plein soleil
- Eteindre le matériel électrique non utilisé.
- Utiliser un ventilateur seulement si la température de l'air est inférieure à 32°C
- Humidifier sa peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation

BOIRE :

- Boire même si l'on n'a pas soif
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes
- Eviter toute consommation de boissons alcoolisées y compris vin et bières qui altèrent les capacités de lutte contre la chaleur et favorisent la déshydratation
- Limiter si possible sa consommation de tabac (notamment pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires)
- Eviter les boissons à forte teneur en caféine: café, thé, coca..., ou très sucrées: sodas... car ces liquides sont diurétiques (risque de déshydratation)
- Accompagner les boissons de prise d'aliments pour recharger l'organisme en sels minéraux (perte importante de sels minéraux lors de la transpiration)
- Faire des repas légers, plus digestes (crudités, soupe froide,...) et fractionnés



Lors des fortes chaleurs, l'indicateur de risque le plus précieux reste le bulletin météo. A partir de 30°C, la vigilance s'impose et des mesures de prévention doivent être mises en œuvre. **C'est en début de canicule que les risques sont les plus importants : 9 à 12 jours sont en effet nécessaires pour l'organisme s'habituer à la chaleur.**

Les populations les plus fragiles en milieu de travail sont les femmes enceintes, les intérimaires, les salariés âgés de plus de 55 ans, les salariés souffrant de pathologies telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires...

LES PLUS FRAGILES

- Bulletin météo → www.meteo.fr
- Dossier sur le travail en période de fortes chaleurs en été de l'INRS → www.inrs.fr
- Travail et Sécurité n°641 juin 2004 pages 21 à 32
- Affiches → www.inpes.sante.fr et www.inrs.fr
- Recommandations pour les travailleurs en cas de canicule → [www.risques-pme.fr/upload/recommand%20travailleurs\(1\).pdf](http://www.risques-pme.fr/upload/recommand%20travailleurs(1).pdf)-Dossier « Canicule » sur le site du ministère de la santé → www.sante.gouv.fr
- Dossier « Ambiances Thermiques » travail par fortes chaleurs en été - 2009 " → www.inrs.fr
- Dépliant ED 931 – INRS « travail et chaleur d'été » → www.inrs.fr
- Dossier. Canicule au travail. Quand l'été devient meurtrier". Travail et sécurité,

