

Le TRAVAIL par FORTES CHALEURS



POINT DE REPÈRE

Lors de l'été 2003, 15 accidents du travail mortels ont été attribués à la chaleur... les périodes de canicule sont favorables aux coups de chaleur, **c'est une urgence médicale !**

LES SIGNES D'ALERTE

- La température extérieure est supérieure à 30°C à l'ombre en journée et à 25° la nuit.
- Vous effectuez des travaux : en plein soleil, à proximité d'une source de chaleur, avec port d'équipements de protection non adaptés à la chaleur, exigeant des efforts physiques intenses

QUELS EFFETS ?

- Coups de soleil.
- Fatigue, épuisement.
- Crampes de chaleur (crampes musculaires liées à la déshydratation).
- **"Coup de chaleur", une urgence médicale :**
 - Peau chaude, rouge et sèche, fièvre.
 - soif intense, maux de tête, nausées, vertiges, vomissements.
 - troubles du comportement : agressivité, propos incohérents, convulsions, perte de connaissance...



QUELQUES CONSEILS

PROTECTION COLLECTIVE : PAR L'EMPLOYEUR

- **Évaluez le risque** et **informez les salariés.**
- Adaptez les rythmes de travail : réduisez la cadence (*travailler plus vite pour finir plus tôt peut-être dangereux !*). Allégez la charge de travail (*ex : pause toutes les heures*). Faites débiter la journée de travail plus tôt. Reportez les tâches ardues aux heures les plus fraîches. Prévoyez des pauses supplémentaires dans des lieux frais.
- Réduisez ou différez les efforts physiques intenses. Utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diabes, chariots, appareils de levage...).
- Éliminez toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé...).
- Mettez à disposition du personnel des dispositifs de prévention adaptés : brumisateurs, ventilateurs (*seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°*). Réalisez une ventilation forcée pendant la période la plus fraîche de la nuit. Aménagez des aires de repos ombragées et/ou climatisées. Faites 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*).
- Prévoyez des points d'eau réfrigérée.
- Incitez les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail...

PROTECTION INDIVIDUELLE : TOUS CONCERNÉS

- Pensez à consulter le bulletin météo, surveillez la température ambiante.
- Buvez au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15/20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Faites des repas légers et fractionnés. Évitez toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin...).
- Redoublez de prudence en cas d'antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants...).
- 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).
- Ne travaillez pas torse nu et protégez votre tête du soleil.
- Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenez les collègues, l'encadrement, les secours... N'hésitez pas à consulter un médecin.

PREMIERS SECOURS

Le coup de chaleur nécessite d'agir rapidement et efficacement.

Stoppez toute activité.

Alertez les secours : SAMU (15) ou pompiers (18).

Transportez la victime dans un endroit ventilé, frais, à l'ombre, ôtez ses vêtements, ou desserrez-les.

Aspergez son corps d'eau fraîche et appliquez-lui un linge humide renouvelé régulièrement, en particulier sur la tête et la nuque, en ventilant au maximum.

Donnez-lui à boire de l'eau fraîche en petites quantités et souvent, uniquement si elle est consciente. Ne donnez pas de médicaments.

En cas de perte de connaissance, mettez la personne en position latérale de sécurité