

## CANICULE ET TRAVAIL



## POINT DE REPÈRE

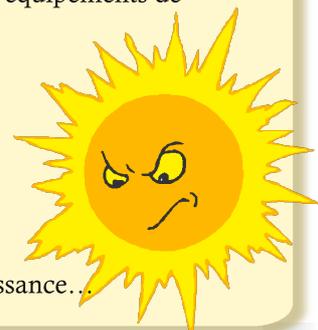
Lors de l'été 2003, 15 accidents du travail mortels ont été attribués à la chaleur... les périodes de canicule sont favorables aux coups de chaleur, **c'est une urgence médicale !**

## 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...



## LES CONSEILS PRÉVENTION

- Consultez le bulletin météo ,
- Surveillez la température ambiante.
- Buvez l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Ne consommez pas de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin...)
- Ne travaillez pas torse nu
- Portez des vêtements légers et adaptés (en 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
- Organisez le travail pour réduire la cadence
- Allégez la charge de travail par des cycles courts "travail/repos" (ex : pause toutes les heures)
- Réclamez et utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariots, diables, appareils de levage, etc ...)
- Pensez à éliminer toute source additionnelle de chaleur (matériel électrique non utilisé etc ...)
- Informez de tout dysfonctionnement pouvant être source de risque (ex : distributeur d'eau en panne)
- Utilisez un ventilateur (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32°)
- Faites des repas légers et fractionnés.
- Redoublez de prudence en cas de grossesse, de manque de sommeil, d'antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants...).

- Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenez les collègues, l'encadrement, les secours.
- Restez attentif à vos collègues pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler

## POUR EN SAVOIR

Dossier Travail et chaleur > [www.sstrn.fr](http://www.sstrn.fr)