

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 débuter 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