

Travail à la chaleur

Lorsque la température ambiante, à l'ombre, dépasse les 30°C, la vigilance est de mise. Pour soi comme pour ses collègues, les températures extrêmes mettent les corps à rude épreuve ; apprenez à repérer les situations dangereuses et à réagir face à un coup de chaleur.

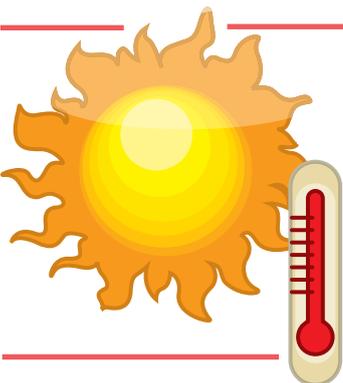


Prévention des risques professionnels



LES FACTEURS DE RISQUE

- ▶ Le climat : chaud et humide.
- ▶ L'âge : plus il augmente, moins on supporte la chaleur.
- ▶ La grossesse.
- ▶ La consommation d'alcool.
- ▶ Le diabète, les maladies cardio-vasculaires.
- ▶ La nature de certains travaux : manutentions lourdes, gestes répétitifs, obligation de porter des vêtements de sécurité empêchant l'évaporation de la sueur, proximité des machines, utilisation de produits chimiques volatils et toxiques...



Une température supérieure à 32°C le jour et à 24°C la nuit, et ce pendant au moins 3 jours consécutifs, correspond à la définition de la canicule. Consultez quotidiennement les bulletins météo de Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse.

COMMENT SE PROTÉGER ?

- ▶ Boire régulièrement, même si l'on ne ressent pas la soif. Un brumisateur est également un bon allié contre la chaleur et permet de s'hydrater.
- ▶ Se protéger du soleil : tête (chapeau, casquette) et corps (porter des vêtements amples, légers, de couleur claire).
- ▶ Éviter les repas copieux, l'alcool, le tabac.
- ▶ Adapter le rythme de travail : travailler à l'ombre dès que possible, faire des pauses régulières dans un lieu frais.
- ▶ Réduire les efforts physiques importants : utiliser les aides mécaniques à la manutention, reporter les tâches les plus ardues.



- ▶ Utiliser la climatisation ou un ventilateur, tout en restant vigilant. Il est fortement déconseillé de dépasser les 8°C d'écart entre l'intérieur et l'extérieur (risque de choc thermique).
- ▶ Éviter de travailler de façon isolée : être attentif à ses collègues.

LE COUP DE CHALEUR SYMPTÔMES

- ▶ Faiblesse, fatigue.
- ▶ Étourdissement, vertiges.
- ▶ Nausées, vomissements, maux de tête, crampes.
- ▶ Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance.

**Si vous constatez de tels symptômes,
AGISSEZ. Il s'agit d'une urgence
médicale.**

LE COUP DE CHALEUR CONDUITE À TENIR

ALERTER

Prévenir le secouriste si votre entreprise en a un, et alerter les secours :

 Pompiers : 18

 SAMU : 15 (depuis un portable : 112)

PROTÉGER ET SECOURIR

- ▶ Amener la victime à l'ombre ou dans un endroit frais.
- ▶ Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle.
- ▶ Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche.
- ▶ La déshabiller ou desserrer ses vêtements.
- ▶ Si la personne est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours.

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail

Document élaboré par :

AISMT 04 - AISMT 13 - AIST 83 - AIST 84 - AMETRA06 - APST BTP 06
ASTBTP 13 - CMTI 06 - Expertis - GEST 05 - GIMS 13 - GMSI 84
SAT Durance Luberon - SIST Corse du Sud - Santé au Travail Provence
membres de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   