

Travail à la chaleur (> 30°C)



Quels sont les effets de la chaleur ?

- **Coup de soleil** : rougeur, douleur, œdème, vésicules de la peau, maux de tête et fièvre.
- **Crampes** : spasmes douloureux des jambes et de l'abdomen, accompagnés de tremblements.
- **Epuisement** : forte transpiration, faiblesse généralisée, pâleur de la peau, pouls faible, température normale.

Coups de chaleur = urgence vitale

- Température corporelle supérieure à 40,6 °C,
- Peau sèche et chaude,
- Pouls rapide et fort,
- Maux de tête, nausées, vomissements
- Perte de connaissance possible.

Quels sont les facteurs de risques ?

Liés à l'environnement

- Ensoleillement intense
- Température ambiante élevée
- Humidité élevée
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air chaud

- Travail dans des bâtiments à forte inertie thermique ;
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides) ;
- Pauses de récupération insuffisantes ;
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur ;
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail

Liés au travail

Liés au salarié

- Mauvaise condition physique
- Manque de sommeil
- Maladie cardio-vasculaire
- Prise de médicaments, diabète
- Consommation excessive d'alcool et de tabac
- Alimentation trop riche
- Consommation insuffisante d'eau

Les conseils aux salariés

- Éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil ;
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments ;
- Se protéger la tête du soleil ;
- A l'extérieur : mettre des crèmes protectrices, des lunettes de soleil, couvrir les jambes et le torse avec des vêtements légers, amples et de couleur claire ;
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel non utilisé).
- Boire, au minimum, un verre d'eau fraîche toutes les 15-20 minutes ;
- Manger léger ;
- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin).
- Réclamer et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention ;
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, le médecin du travail... Ne pas hésiter à consulter un médecin.

Les conseils aux employeurs

- Mettre de l'eau fraîche pour la boisson à disposition ;
- Renouveler l'air régulièrement dans les locaux fermés ;
- Travail extérieur : prévoir des zones d'ombre, des abris, des locaux climatisés avec boissons fraîches... ;
- Mise à disposition de moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint, brumisateurs d'eau, vaporisateurs d'humidification, stores extérieurs, volets...) ;
- Adapter les horaires de travail (favoriser l'activité matinale) ; prévoir une rotation des postes ;
- Pauses supplémentaires / plus longues aux heures les plus chaudes ;
- Surveillance mutuelle pour déceler rapidement les signes de coup de chaleur ;
- Douches à disposition ;
- Mettre à disposition des aides mécaniques à la manutention ;
- Surveiller les ambiances thermiques des lieux de travail (température...).



Organisation

- Adapter le rythme de travail selon la tolérance à la chaleur de chacun et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !) ;
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos.