

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

Actualités de la santé au travail

Travailler par de fortes chaleurs



© INPES

Pour toute question : **Canicule Info Service : 0 800 06 66 66** (numéro gratuit)
En cas d'**urgence** : appeler le **15** ou le **112**

La chaleur peut être cause de pathologies graves (insolations, hyperthermies), et peut également aggraver des pathologies déjà existantes. **Prévenez son impact sur la santé de vos salariés et votre productivité.**

1 - Situations à risque aggravé

L'arrivée des fortes chaleurs de fin juin-début juillet, alors même qu'il ne s'agissait pas d'un épisode de canicule, a permis de repérer des situations à risque aggravé :

- travail dans un contexte de chaleur naturelle à l'extérieur (chantier),
- travail dans une enceinte close avec une source productrice de chaleur majorée de façon importante par la température extérieure (cuisine).
- des malaises attribués à la chaleur ont également été signalés sur des postes sédentaires, sans charge de travail physique mais dans des locaux très mal isolés et très mal ventilés.

2 – Température supérieure à 30° : modifiez votre comportement

- Buvez un verre d'eau toutes les 20 mn, même si vous n'avez pas soif.
- Allégez les repas.
- Evitez l'alcool et le régime sans sel.
- Portez des vêtements amples, légers, et de couleur claire.
- En l'absence de climatisation, utiliser un ventilateur.
 - Seulement si la température ne dépasse pas 32°, au-delà, cela peut être dangereux.
- Privilégiez les horaires de travail matinaux pour les collaborateurs dont les horaires variables et la tâche professionnelle le permettent, afin de bénéficier au mieux des horaires les moins chauds de la journée.
- Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé (PC, imprimante, lampe...).
- Evitez le travail isolé.
- Renforcez votre vigilance dans les situations suivantes :
 - Maladie du cœur et des artères
 - Maladie respiratoire
 - Diabète
 - Grossesse
 - Obésité
 - Age

L'acclimatation est transitoire et se fait en 8-10 jours.

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe (www.cmie.fr)
Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et/ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : webmaster@cmie.asso.fr

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

3 - Ventilation

Dans un contexte de forte chaleur, y compris en dehors de périodes de canicule,

- que la ventilation soit naturelle ou mécanique,
- même si elle est conforme aux dispositions des articles R 4222-5 et 6 du Code du Travail,
- dans les locaux dits fermés où il y a des process de travail générateurs de chaleur (ex: fours industriels ou cuisine dans les restaurants),

➤ **la ventilation peut ne pas suffire à éviter des élévations exagérées de températures, comme le rend obligatoire l'article R4222-1 du Code du Travail.**

En effet, l'air est certes renouvelé, mais l'air chaud qui provient de l'extérieur ne permet plus dès lors comme auparavant de rafraîchir l'atmosphère du local de travail.

4 – Risques pour la santé et coup de chaleur

Niveau 1

- Douleur
- Maux de tête

Niveau 2

- Crampes de chaleur
- Spasmes douloureux dans les jambes et le ventre

Niveau 3

- Epuisement, faiblesse
- Froideur, pâleur de la peau
- Absence de fièvre
- Pouls faible
- Transpiration profuse

Niveau 4

- Coup de chaleur, fièvre supérieure à 40°. **Attention, il s'agit d'une urgence vitale.**

Symptômes du coup de chaleur : 3 symptômes suffisent pour affirmer le diagnostic !

- Grande fatigue, grande faiblesse
- Etourdissements, vertiges
- Maux de tête
- Fièvre
- Nausées, vomissements
- Nuque raide
- Comportement étrange, propos incohérents
- Convulsions
- Perte de connaissance
- Peau chaude et sèche, absence de transpiration
- Pupilles dilatées
- Pouls lent

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe (www.cmie.fr)

Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et /ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : webmaster@cmie.asso.fr

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.



VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL VOUS INFORME

5 – Conduite à tenir en cas de coup de chaleur (urgence vitale)

Appeler le service médical, ou le 15, ou le 112
Faire baisser sa température :

- Amener le malade dans un endroit frais et bien aéré.
- Desserrer ses vêtements.
- Appliquer des serviettes mouillées sur la nuque, le front, la tête et les bras. Les renouveler régulièrement.
- Faire boire de l'eau fraîche en petites quantités, **SAUF** en cas de délire, convulsions, troubles de la conscience.

6 - Pour en savoir plus et mettre en place des mesures préventives

[Campagne canicule de l'INPES](#)
[Travailler par de fortes chaleurs, sur le site de l'INRS](#)

Lettre d'information du Centre Médical Interentreprises Europe (www.cmie.fr)
Service Interentreprises de Santé au Travail, 80 rue de Clichy, 75009 Paris

Vous recevez cette lettre d'information en tant qu'**adhérent au Centre Médical Interentreprises Europe (CMIE), service de santé au travail**, et /ou suite à votre inscription à la liste de diffusion.

Si vous ne souhaitez pas recevoir cette lettre, merci de nous le préciser en envoyant un mail à : webmaster@cmie.asso.fr

N'hésitez pas à nous faire part de vos **remarques et suggestions** concernant cette lettre.