

# Travail à la chaleur

## L'exposition à la chaleur

### Tous les métiers sont concernés

Selon l'INRS, l'exposition à la chaleur concerne tous les salariés travaillant à des températures supérieures :

- à 30°C pour une activité sédentaire,
- à 28°C pour un travail nécessitant une activité physique.

Les températures élevées peuvent être liées à différents facteurs :

- > la température extérieure (travail extérieur, bâtiment mal isolé...),
- > la production réalisée :
  - la présence de matières chaudes (fonderies, aciéries, fours, verreries, sucreries...),
  - les composantes chaleur et humidité (restauration, conserveries...),
  - la chaleur dégagée par les machines.
- > le port de combinaisons imperméables.

## Niveaux de gravité d'une exposition à la chaleur

**Niveau 1 :** rougeurs et douleurs, œdème, vésicules, fièvre, céphalées

**Niveau 2 :** crampes de chaleur ou spasmes douloureux, transpiration entraînant une déshydratation, syncope de chaleur

**Niveau 3 :** épuisement et déshydratation

**Niveau 4 :** coup de chaleur, décès possible

## Les mécanismes du corps pour lutter contre la chaleur

Pour lutter contre la chaleur, l'organisme réagit pour maintenir sa température centrale stable au moyen de 2 mécanismes :

- > la dilatation des vaisseaux sanguins périphériques (rougeur),
- > la sudation qui favorise le rafraîchissement cutané par évaporation mais entraîne une perte d'eau et de sel.

**Lorsque ces mécanismes sont dépassés, le corps ne parvient plus à réguler sa température interne.**



## Les signes qui doivent alerter

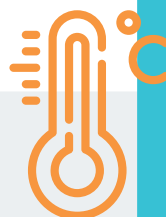
- > Soif intense
- > Transpiration importante
- > Étourdissements
- > Peau rouge et chaude
- > Fatigue
- > Maux de tête



## Les facteurs aggravants

Certains facteurs peuvent augmenter les risques pour la santé lors de l'exposition à la chaleur :

- > **l'état de santé** (maladie cardiovasculaire, affection respiratoire, diabète, mauvaise condition physique, hypertension, alcoolisme, obésité, prise de certains médicaments, grossesse...),
- > **le port d'une tenue spécifique** (combinaison étanche, vêtements couvrants...),
- > **la difficulté de la tâche** (activité physique),
- > **la pollution atmosphérique.**



# Les bons réflexes

## pour prévenir les risques liés à la chaleur

### Conseils de prévention

#### ✓ Adapter l'activité

- ✓ Limiter le temps d'exposition à la chaleur.
- ✓ Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- ✓ Reporter les activités les plus physiques aux moments les plus frais de la journée.
- ✓ Limiter les efforts physiques intenses.
- ✓ Demander à son employeur de modifier les horaires de travail (éviter les horaires 12h-15h).
- ✓ Prendre des pauses plus fréquentes et/ou plus longues si possible dans un espace frais.
- ✓ Éteindre le matériel électrique non utilisé.

#### ✓ Adaptation de la tenue de travail

- ✓ Porter des vêtements adaptés : légers, amples, couleurs claires (en extérieur) ou isolant contre la chaleur.
- ✓ Se protéger la tête et la peau du soleil (ne pas travailler torse nu).

#### ✓ Bien s'hydrater

- ✓ Boire régulièrement de l'eau fraîche (éviter les boissons caféinées, sucrées).
- ✓ Éviter les boissons alcoolisées.



### Premiers gestes de secours en cas de coup de chaleur



#### ✓ Alerter ou faire alerter les secours : Appeler le 15

#### ✓ Si la victime ne présente pas de trouble de la conscience :

- L'amener à l'ombre et/ou dans un endroit frais et bien aéré.
- Lui enlever ses vêtements.
- La rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps.
- Lui donner à boire de l'eau fraîche.

#### ✓ Si la victime perd connaissance :

- La mettre en position latérale de sécurité.
- La surveiller en attendant l'arrivée des secours.



Parlez-en à votre médecin du travail ou à l'infirmière