



# Travail à la chaleur

Fiche à destination des salariés

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe

## Connaître les risques du travail à la chaleur

### L'exposition à la chaleur

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**.



### 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 facteurs aggravants



Les effets de la chaleur sont plus élevés lorsque s'ajoutent des facteurs aggravants comme :

- > **l'état de santé** (maladie cardio-vasculaire, 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 effets de la chaleur sur la santé

Les risques principaux sont le **coup de chaleur** et la **déshydratation**.

La chaleur peut également agir comme révélateur ou facteur aggravant de pathologies préexistantes, essentiellement cardio-respiratoires, rénales, endocriniennes (diabète...).

## 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

Source : INRS

## Conseils de prévention

### > Adapter son 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.
- > 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).
- > Éteindre le matériel électrique non utilisé.

### > Bien s'hydrater

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



## Les signes qui doivent alerter

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



## 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 troubles 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 avec votre médecin du travail ou son équipe