I-1-3 FICHE DESTINEE AUX TRAVAILLEURS

MESSAGES CLES

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air aggrave les effets liés à la chaleur

CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Cette préparation doit se poursuivre **tout au long de la journée pour être efficace, et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.**

1) Avant la période estivale
   a. Se renseigner sur ce qu'il faut faire pour se protéger. S'informer des préconisations préparées par l'employeur en concertation avec le médecin du travail et le CHSCT
   b. Se familiariser avec les signaux devant alerter et les gestes à effectuer si besoin
   c. En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux, se renseigner auprès de son médecin traitant et du médecin du travail sur les précautions complémentaires à observer.

2) Lors d'une vague de chaleur
   a. Limiter les efforts physiques
   b. Adapter son travail afin de n'avoir pas à supporter une charge de travail trop importante aux heures les plus chaudes
   c. Se protéger de l'exposition au soleil et de la chaleur
   d. Se rafraîchir (brumisateur et ventilateur)
   e. Manger
   f. S'hydrater sans attendre la sensation de soif
   g. Ne JAMAIS consommer d'alcool et limiter la consommation de boissons contenant de la caféine (elles aggravent la déshydratation)
   h. Agir rapidement en cas de signes d'alerte chez soi ou chez ses collègues.

Quelles sont les situations professionnelles les plus susceptibles d'occasionner des pathologies graves liées à la chaleur ?

Facteurs liés à l'environnement et à la situation de travail :

- bureaux et espaces de travail installés dans des bâtiments à forte inertie thermique (ex : matériaux – béton -, baies vitrées sans persiennes ni films antisolaires et sans ouverture, etc.) ;
- température ambiante élevée ;
- faible circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- port de vêtements de travail ou équipements de protection individuels empêchant l'évaporation de la sueur ;
- chaleur dégagée par les machines, produits et procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, restauration, agroalimentaire....) ;
- utilisation de produits chimiques (solvants, peintures...) ;
- pauses de récupération insuffisantes ;
- travail physique exigeant ;
- travail en extérieur (BTP, restauration – terrasses de cafés et restaurants – travail saisonnier notamment).

Facteurs liés à la personne du travailleur :

- mauvais état général et pathologies préexistantes (maladies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments ;
- acclimatation à la chaleur insuffisante processus d'adaptation grâce auquel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est constamment exposée à une ambiance chaude elle apparait après une période allant de sept à douze jours ;
- port de vêtements trop serrés ou trop chauds ;
- mauvaise condition physique ;
- méconnaissance du danger lié à la chaleur ;
- insuffisance de la consommation d'eau ;
- consommation d'alcool, de boissons riches en caféine, ou de substances illicites.

Quelles précautions prendre au travail ?

1° SE PROTÉGER

- porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- protéger sa tête du soleil (casquette...) ;

- éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur ;
- prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.

2° SE RAFRAICHIR

- utiliser un ventilateur en association avec un brumisateur.

3° BOIRE (ET MANGER)

• Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;

Attention : Il ne faut pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques chimiques, biologiques ou de contamination radioactive.
Il faut donc s'hydrater dans un local annexe, après hygiène des mains.

- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Eviter les boissons riches en caféine ;

• Faire des repas adaptés aux situations de travail et suivant les recommandations. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

4° LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES

• Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence :

- Ne pas s'affranchir des règles de sécurité ;
- 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 (exemple : pause toutes les heures) ;
• Adapter l'organisation du travail : par exemple, grâce à l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention ;
• Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
• Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

Signes avertisseurs de l'insuffisance des gestes de prévention

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées	Déshydratation	
Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

ATTENTION ! Si vous constatez ces signes sur vous-même, cela signifie que des collègues, plus fragiles, sont peut-être déjà en danger : soyez vigilants !

Comment gérer une situation d'alerte ?

- Comment reconnaître une pathologie grave liée à la chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, vous-même ou un collègue présente l'un des symptômes suivants :

- maux de tête,
- sensation de fatigue inhabituelle,
- importante faiblesse,
- vertiges, étourdissements,
- malaises, pertes d'équilibre,
- désorientation, propos incohérents,
- somnolence,
- perte de connaissance.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une urgence vitale

- Gestion de la situation

• A l'employeur d'organiser l'évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C, en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air (recommandation CNAMTS R.226).

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et donner à la personne présentant les signes les premiers secours :

- **Alerter les secours médicaux en composant le 15**
- **Faire cesser toute activité à la personne**
- **Rafraîchir la personne :**
  - La transporter à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements superflus ;
  - Lui asperger le corps d'eau fraîche ;
  - Faire le plus de ventilation possible ;

- **Donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience**
- **Alerter l'employeur.**

- Droit d'alerte et de retrait

Selon les articles L.4131-1 du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur à propos de toute situation de travail laissant supposer qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue sur son traitement ou son salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L.4131-2).

Quels sont les outils de communication existants en matière de prévention des effets de la canicule pour les salariés ?

- Des documents (brochures, affiches, dépliant « *travail et chaleur d'été* »...) sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet www.inrs.fr. L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Les brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie (CRAM), à l'Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics (OPPBTP) et autres organismes de prévention. Divers documents sont par ailleurs élaborés par l'INPES (cf. « *fortes chaleurs et canicule* ») ;
- Divers conseils sont aussi disponibles sur le site « travailler-mieux.gouv.fr » ;
- Une annonce presse est diffusée sur les « fortes chaleurs et la canicule » par différents médias (radio, TV...).
- Un numéro de téléphone national : « canicule info service » (0 800 06 66 66) est mis en place par le ministère chargé de la Santé du 1er juin au 31 août.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiche action « employeurs » et Fiches techniques pour tous

- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
- Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
  http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf
- Affiche : http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 31/08