



Conseils et mesures de prévention en cas de fortes chaleurs ou canicule

Identification et évaluation des risques liés à la chaleur dans le document unique d'évaluation des risques professionnels

- Prendre en compte certains facteurs aggravants tels que le niveau d'exposition, la nature et l'intensité des activités et l'implantation géographique.
- Définir dans le plan d'action les mesures et actions de prévention pour réduire les risques.



Organisation du travail

- Consulter quotidiennement le bulletin météo pour connaître le niveau de vigilance canicule et prendre les mesures adaptées.
- Mettre en place des procédés de travail ne nécessitant pas d'exposition à la chaleur ou nécessitant une exposition moindre.
- Modifier l'aménagement et l'agencement des lieux et postes de travail. Limiter ou reporter le travail physique, modifier certaines tâches au besoin.
- Adapter l'organisation en entreprise et notamment les horaires de travail. Favoriser les heures les moins chaudes de la journée. Limiter la durée et l'intensité de l'exposition et prévoir d'augmenter la fréquence et la durée des pauses dans des lieux frais. Eviter le travail isolé.
- Prendre en compte la période d'acclimatation dans les activités réalisées. Elle est de 7 jours d'exposition régulière à la chaleur, ce qui correspond au temps nécessaire à l'organisme pour une meilleure tolérance à la chaleur.
- Prévoir l'organisation des secours.

Aménagements

- Installer des dispositifs pour réduire l'exposition au rayonnement solaire et à l'accumulation de la chaleur dans les locaux ou au poste de travail (exemples : climatisation, ventilation, brumisation, volets, persiennes, stores, voiles d'ombrage, etc.)
- Aménager des espaces plus frais, à l'ombre.
- Prévoir des sources d'eau potable fraîche (exemples : eau courante, gourdes, glacières, etc.).

Équipements

Adapter les tenues de travail en conséquence.

- Fournir des vêtements respirants ou rafraîchissants et permettant de se protéger des rayonnements solaires.
- Privilégier les vêtements amples, clairs, à manches longues, couvre-chef à bord large (bob, chapeau), cache nuque, lunettes de protection.

Former et sensibiliser les salariés au risque lié à la chaleur

- Informer de tout dysfonctionnement pouvant être source de risque (exemple : distributeur d'eau en panne).
- Signaler à votre employeur si vos vêtements et équipements de protection individuelle sont sources d'une gêne supplémentaire.
- Si possible, privilégiez les tâches les plus physiques aux heures les plus fraîches.
- Baisser les stores pendant la journée, aérez les locaux aux heures fraîches lorsque cela est possible.
- Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur, en tissus respirants.
- Se protéger la tête du soleil.
- Boire régulièrement de l'eau fraîche, même si l'on ne ressent pas la soif (un verre d'eau toutes les 15-20 min environ).
- Privilégier les repas froids, légers et fractionnés.
- Redoubler de prudence si vous avez des antécédents médicaux et si vous prenez des médicaments.
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et le signaler.



Malaise à la chaleur

Un malaise à la chaleur peut survenir lorsqu'un salarié travaille dans une ambiance chaude (exemples : été, période de canicule, travail à proximité d'un four...) ou à la suite d'un effort prolongé. La personne ne se sent pas dans son état habituel (peau chaude, vertiges, nausées, etc.).

Coup de chaleur

Le coup de chaleur, qui correspond à une élévation de la température du corps au-delà de 40,6 °C, c'est une **urgence vitale ! Souvent mortel, le coup de chaleur doit être pris en charge et soigné rapidement pour ne pas entraîner de séquelles.**

Il est donc important de connaître les signes d'alerte (anomalies du comportement, grande faiblesse ou grande fatigue, vertiges, nausées, vomissements, soif intense...) et réagir précocement.

En attendant les secours, il s'agira de réfrigérer au maximum la victime : lui enlever ses vêtements, la ventiler et l'asperger d'eau fraîche.



Alerter ou faire alerter les secours : 112 (numéro européen d'urgence) ou 15 (SAMU) ou 18 (Pompiers).