



# Les risques liés aux **fortes chaleurs**

Le travail par fortes chaleurs présente des risques pour la santé : crampes, nausées, maux de tête et de ventre, vertiges... En cas de canicule notamment, les personnes exposées doivent être vigilantes aux signes précurseurs du coup de chaleur, dont les conséquences peuvent être graves, voire mortelles. Les conditions de travail et les conduites à tenir doivent être adaptées en conséquence.



## Les symptômes et risques associés à une exposition à la chaleur

### **Niveau 1 Coup de soleil**

Rougeur et douleur, œdème, vésicule, fièvre, maux de tête.

### **Niveau 2 Crampes de chaleur**

Spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration.

### **Niveau 3 Épuisement**

Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible.

### **Niveau 4 Coup de chaleur**

Température corporelle supérieure à 40,5°C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, malaise avec perte de conscience possible.

## Les comportements à adopter

- **Vérifiez quotidiennement les conditions météo surtout en cas de travail en extérieur.**
- **Évitez l'alcool, les repas trop copieux et le tabac** (surtout si vous souffrez de pathologies respiratoires).
- **Montrez-vous vigilant en cas de problèmes de santé** ou de prise de médicaments (diurétiques, tranquillisants, sédatifs...) et demandez conseil à un professionnel de santé.
- **Limitez au maximum les tâches lourdes et physiques**, utilisez les aides mécaniques à la manutention.
- **Buvez de l'eau** et faites des **pauses à l'ombre** si possible, régulièrement.
- Portez des **vêtements légers, amples et clairs** pour favoriser l'évaporation de la sueur, et **protégez-vous la tête** du soleil.
- Limitez les sources additionnelles de chaleur (poste informatique, imprimante, lampe...) et **utilisez les dispositifs limitant les effets de la chaleur** à votre disposition : ventilateurs, brumisateurs, stores, abris...



# Les risques liés aux **fortes chaleurs**

## Les conditions de travail à adapter

- Privilégiez le travail en équipe et **restez vigilants aux situations particulières** (femmes enceintes, travail isolé...).
- **Limitez si possible le temps d'exposition ou effectuez des rotations** des tâches lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité.
- **Aménagez les horaires de travail** et adoptez votre propre rythme, pour bénéficier des heures les moins chaudes de la journée.

Si des symptômes de malaise se font sentir, cessez immédiatement toute activité et signalez votre état à votre responsable, ou au médecin du travail.

### Si vous êtes témoin d'un coup de chaleur :

- > alertez les secours au 112, les pompiers au 18 ou le SAMU au 15,
- > déplacez la victime dans un endroit frais et bien aéré,
- > déshabillez-la ou desserrez ses vêtements,
- > arrosez la victime ou rafraîchissez-la en la recouvrant d'un maximum de linges humides,
- > si elle est consciente, faites-lui boire de l'eau fraîche,
- > si elle est inconsciente, placez-la en PLS (position latérale de sécurité) et procédez aux premières mesures de secourisme en attendant les secours.



Manpower  
Sécurité