

# Lettre d'information du S.P.S.T. aux adhérents et aux salariés

Lettre n°7 Juillet-Août 2014  
Travail et chaleur

Dès que la température avoisine ou dépasse 30°C vous pouvez être exposés à des risques liés aux fortes chaleurs.

## LES EFFETS DE LA CHALEUR SUR NOTRE ORGANISME

Afin de maintenir une température corporelle à 37°C, l'organisme fait appel à un mécanisme de **thermorégulation**. Les variations de la température corporelle varient entre 36°C et 39°C. Si l'augmentation de la température corporelle dépasse 1,2°C, la thermorégulation ne fonctionne plus correctement, il y a alors un risque pour la santé ; on distingue 4 niveaux :



**niveau 1 : COUP DE SOLEIL** (exposition aux UV)

Rougeurs et douleurs, œdèmes, vésicules, fièvre, céphalées

**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, température normale

**niveau 4 : COUP DE CHALEUR**

Température corporelle > 40,6°C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience, décès possible par défaillance de la thermorégulation = **urgence médicale vitale**



### Les facteurs qui influencent la thermorégulation :

- ⇒ l'acclimatation (meilleure tolérance à la chaleur)
- ⇒ l'entraînement et la condition physique
- ⇒ l'âge, le sexe, la masse corporelle
- ⇒ le régime alimentaire et la prise de médicament

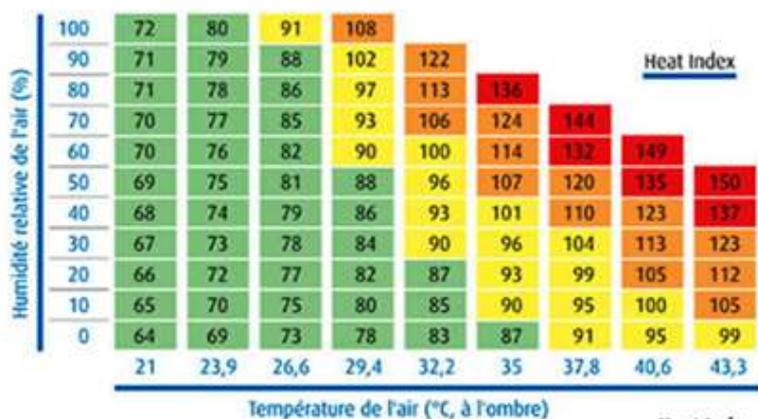


## LES FACTEURS DE RISQUES LIÉS À LA SITUATION DE TRAVAIL ...

- Bureaux installés dans des bâtiments à forte inertie thermique (béton, baies vitrées sans persiennes ni films antisolaires, sans ouverture ...)
- Température ambiante élevée
- Faible circulation d'air ou circulation d'air très chaud
- Port de vêtement de travail ou EPI qui empêchent l'évaporation de la sueur
- Chaleur dégagée par les machines, produits et procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, restauration, agroalimentaire, pose d'enrobés routier ...)
- Utilisation de produits chimiques (solvants, peintures ...)
- Pauses de récupération insuffisantes
- Travail physique exigeant (pénibilité de la tâche = facteur aggravant)
- Travail en extérieur (BTP, restauration - terrasses de café et restaurants, travaux agricoles)
- Postes spécifiques (travaux de désamiantage, nucléaire, ...)

### ... A LA PERSONNE DU TRAVAILLEUR

- Mauvais état général et pathologies préexistantes (pathologies psychiatriques, maladies cardio-respiratoires, troubles métaboliques...) ou prise de médicaments
- Acclimatation à la chaleur insuffisante (généralement obtenue de 8 à 10 jours)
- Port de vêtements trop serrés ou trop chauds
- Mauvaise condition physique
- Méconnaissance du danger lié à la chaleur
- Insuffisance de consommation d'eau
- Consommation d'alcool, de boissons riches en caféine ou de substances illicites



**Diagramme température-humidité**  
(traduction du Heat Index Chart NOAA)

Heat Index	Troubles physiologiques possibles en cas d'exposition prolongée à la chaleur et/ou avec une activité physique
80 à 90	Fatigue
90 à 104	Coup de soleil*, crampes musculaires et épuisement physique
105 à 129	Épuisement, coup de chaleur possible
130 et plus	Risque élevé de coup de chaleur / coup de soleil*

## MESURES PRÉVENTIVES ET CONSEILS AUX SALARIÉS

### 1° SE PROTÉGER

- Porter des vêtements légers en coton et de couleur claire pour le travail en extérieur
- Éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil
- Protéger sa tête du soleil
- Éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur



### 2° SE RAFRAICHIR

- Utiliser un ventilateur, un brumisateur

### 3° BOIRE ET MANGER

- Boire un verre d'eau toutes les 15-20 min même si l'on a pas soif (dans un local annexe et après un lavage des mains)
- Manger normalement en évitant les aliments trop gras (eau + apport sucré ou salé pour une bonne hydratation)

### 4° LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES

- Adapter le rythme de travail selon sa tolérance
- Pour le travail en extérieur, privilégier si possible les zones ombragées
- Utiliser les aides mécaniques à la manutention pour tout port de charge

### 5° CONDUITE A TENIR EN CAS DE PROBLEME DE SANTE

- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise et prévenir les collègues, les secours et l'employeur. Signaler au médecin du travail.



### LA CHALEUR AUGMENTE LES RISQUES D'ACCIDENTS



Baisse de **vigilance**, augmentation du **temps de réaction**, **mains glissantes** ou **gêne de la vue par la transpiration**, **brûlures** parfois graves par contact accidentel avec des surfaces chaudes par exemple.

**VOULOIR TRAVAILLER PLUS VITE POUR FINIR PLUS TÔT  
AUGMENTE LE RISQUE D'ACCIDENT !**

## MESURES PRÉVENTIVES A APPLIQUER PAR LES EMPLOYEURS

Afin de limiter les accidents du travail liés aux fortes chaleurs, des mesures simples s'imposent aux employeurs, dans le but **d'assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs, en tenant compte notamment des conditions climatiques** conformément aux articles L.4121-1 et suivants et aux articles R.4121-1 et suivants du Code du Travail.

### Plus généralement :

- **Informers les salariés** des risques liés à la chaleur (acclimatation, coup de chaleur, mesures de premiers secours)
- **Eviter le travail isolé**, privilégier le travail d'équipe qui permet une surveillance mutuelle des salariés
- **Renouveler l'air des locaux** de travail en évitant les élévations exagérées de température (article R.4222-1 du Code du Travail)
- **Surveiller les ambiances thermiques** des lieux de travail
- Mettre à disposition des **ventilateurs, brumisateurs, stores** ...
- Aménager les horaires de travail afin de pouvoir **travailler en extérieur aux heures les moins chaudes**
- **Augmenter la fréquence des pauses** de récupération notamment aux heures les plus chaudes et si possible dans un endroit plus frais
- **Prendre en compte la période d'acclimatation** afin de pouvoir s'habituer à la chaleur
- **Limiters autant que possible le travail physique** et reporter à plus tard les tâches lourdes
- Généraliser l'utilisation des **aides mécaniques à la manutention**
- Installer des sources **d'eau potable et fraîche mises à disposition gratuitement** à proximité des postes de travail (article R.4225-2 du Code du Travail)
- Sur les chantiers du BTP, **mettre à disposition de chaque travailleur au moins 3 litres d'eau par jour**
- Pour le travail en extérieur, **prévoir des aires de repos climatisées ou des zones d'ombres**

**SOYEZ ATTENTIF AUX MESSAGES (RADIO, TV)  
D'ALERTE SANITAIRE  
et  
PENSEZ A CONSULTER REGULIEREMENT  
LE BULLETIN METEO**



### EN SAVOIR PLUS :

- [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)
- Inrs : ED 931 Travail et chaleur d'été
- Recommandations sanitaires du plan national canicule 2014

### LES SOURCES :

- INRS
- [www.travaillermieux.gouv](http://www.travaillermieux.gouv)
- Plan national canicule 2014
- DMT -TC 97 INRS