



CANICULE, FORTES CHALEURS

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



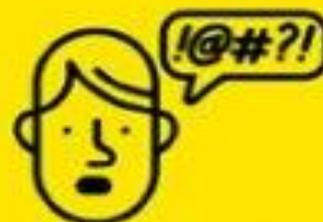
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

L'habillement : Portez des vêtements légers qui absorbent l'humidité. Couvrez-vous la tête en cas de travail en extérieur. Ne négligez pas cependant le port des équipements de protection préconisés.

L'hydratation : Pensez à boire de l'eau régulièrement, même en l'absence de soif. Evitez les boissons alcoolisées. En cas de risque de déshydratation importante : boire des jus de fruit ou de légume ainsi que des eaux riches en sel. Mangez du pain, des soupes froides, des fruits secs.

L'alimentation : Faites des repas légers et fractionnés.

N'oubliez pas de renseigner les risques « ambiances thermiques » ou « températures extrêmes » dans votre Document Unique d'évaluation des risques.



Pour être aidé, contactez-nous par mail à contact@mciprevention.fr ou par téléphone au 06 22 92 68 51

Plan Canicule pour les travailleurs

En été, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs peuvent y contribuer.

Facteurs environnementaux

- Ensoleillement intense
- Température ambiante élevée
- Humidité élevée
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud
- Pollution atmosphérique



Facteurs liés au travail

- Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique.
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides)
- Pausas de récupération insuffisantes
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, agroalimentaire, ...)
- Utilisation de produits chimiques (solvants, peintures, ...)

Facteurs personnels

- Acclimatation à la chaleur insuffisante (processus d'adaptation par lequel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est exposée progressivement à une ambiance chaude constante pendant une période suffisante (sept à douze jours).
- Méconnaissance du danger relié au coup de chaleur
- Mauvaise condition physique
- Insuffisance de consommation d'eau
- Manque de sommeil
- Consommation excessive d'une alimentation trop riche, d'alcool, de tabac ou drogues illicites
- Port de vêtements trop serrés et trop chauds
- Pathologies préexistantes (pathologies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuro-psychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments



Mesures prévues par le code du travail

- Les employeurs doivent, dans le cadre de l'évaluation des risques (Art. R.4121-1 du Code du travail), évaluer le risque lié aux fortes chaleurs et mettre en œuvre les moyens de le prévenir dans le cadre d'un plan d'action.
- Les employeurs sont tenus de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de leurs établissements, en y intégrant les conditions de température. Ils doivent également mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable fraîche pour la boisson.
- Dans les locaux fermés où le personnel est amené à séjourner, l'air doit être renouvelé de façon à éviter les élévations exagérées de température, les odeurs désagréables et les condensations.
- Dans les locaux à pollution non spécifique, c'est à dire ne faisant pas l'objet d'une réglementation spécifique, l'aération doit avoir lieu soit par ventilation mécanique, soit par ventilation naturelle permanente.

- Depuis le 1er janvier 1993, les constructions nouvelles devant abriter des locaux affectés au travail, doivent permettre d'adapter la température à l'organisme humain pendant le travail, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques supportées par les travailleurs (Art. R.235-2-9 du CT).
- Pour ce qui concerne les postes de travail extérieurs, ceux-ci doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques telles que les intempéries.
- Sur les chantiers du BTP et au titre de l'article 191 du décret n°65-48 du 8 janvier 1965 modifié, les chefs d'établissement sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs trois litres d'eau, au moins, par jour et par travailleur.

Mesures de prévention pour les employeurs avant l'alerte

- Evaluer le risque fortes chaleurs et établir un plan d'action de prévention de ce risque.
- Prévoir des mesures correctives possibles sur des bâtiments ou locaux existants (stores, volets, faux plafonds, rafraîchissement d'ambiance, ventilation forcée de nuit, films anti-solaires sur les parois vitrées etc..).
- Prévoir de mettre à la disposition des personnels des moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint, brumisateurs d'eau minérale, vaporisateurs d'humidification, stores extérieurs, volets...).
- Mettre en place des protections pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil.
- Prévoir des zones d'ombre ou des abris pour l'extérieur et/ou des aires climatisées
- Solliciter le médecin du travail pour qu'il établisse un document à afficher dans l'entreprise en cas d'alerte météorologique rappelant les risques liés à la chaleur, les moyens de les prévenir et les premiers gestes à accomplir si un salarié est victime d'un coup de chaleur.



Mesures à appliquer pour les employeurs

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place.
- Prévoir des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail et en quantité suffisante.
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation.
- Prévoir des aides mécaniques à la manutention.
- Prévoir une surveillance de la température ambiante.
- Informer les Comités d'hygiène de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) et les institutions représentatives du personnel (et/ou les afficher visiblement) des recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs.
- Afficher dans un endroit accessible à tous les salariés le document établi par le médecin du travail.

A l'annonce d'une vague de chaleur ou durant celle-ci (niveaux de mise en garde et d'actions et de mobilisation maximale »)

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles.
- Vérifier que des sources d'eau potable fraîche sont mises à la disposition des salariés à proximité des postes de travail et en quantité suffisante.
- Fournir des aides mécaniques à la manutention.
- Prévoir une organisation du travail permettant de réduire les cadences, si nécessaire, afin d'alléger les manutentions manuelles, etc.

- Prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- Informer tous les travailleurs des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur (document établi par le médecin du travail notamment).
- Afficher les recommandations à suivre pour les salariés au niveau du plan d'action.
- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après-midi.
- Organiser des pauses ou organiser des pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche.
- S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs.
- Surveiller la température ambiante.
- Pour les employeurs, évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226)

Conseils aux travailleurs (document qui pourra être établi par le médecin du travail)

Des documents (brochures, affiches et un dossier « travailler par de fortes chaleurs en été ») sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet www.inrs.fr

1. conseils de prévention

- Penser à consulter le bulletin météo (radio, presse...)
- Surveiller la température ambiante
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur
- Se protéger la tête du soleil
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !...)
- Dans la mesure du possible, 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)
- Réclamer et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.)
- Penser à éliminer toutes source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé,...)
- Utiliser un ventilateur (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32 °C. Au-delà ce peut être dangereux car augmentant la température)
- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin, ...)
- Faire des repas légers et fractionnés
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, le médecin du travail ou le médecin traitant
- Inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail



2. Comment reconnaître le coup de chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants:

- Grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- S'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

ATTENTION ! il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale.

Il faut agir RAPIDEMENT, EFFICACEMENT, et lui donner les premiers secours.

- **Alerter les secours médicaux en composant le 15**
- Rafrâchir la personne
- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements
- Asperger le corps de la personne d'eau fraîche
- Faire le plus de ventilation possible
- Donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience

Source : travail-emploi.gouv.fr

En cas de doute, la plate-forme téléphonique « Canicule » est accessible de 9 heures à 19 heures au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe) ; ce service vous informera sur les recommandations sanitaires à suivre en période de fortes chaleurs.

En cas de danger : exercer son droit de retrait

Si le salarié estime que travailler représente un risque pour sa santé, il peut exercer son **droit de retrait** et il devra en aviser son responsable :

- Cela signifie qu'il refuse de travailler dans ces conditions.
- Le motif invoqué par le salarié doit alors être considéré comme un danger **grave et imminent**.



Nous sommes habilités IPRP par la DIRECCTE IDF



Votre partenaire en prévention des risques professionnels
au service de votre entreprise et de vos salariés