

GUIDE

TRAVAILLER
PAR FORTES
CHALEURS

LES RISQUES

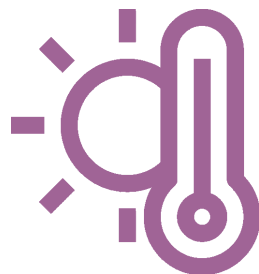
Vous devez être vigilant dès que la température atteint 30°C à l'ombre. Le risque est aggravé en fonction :

- des températures nocturnes (si elles ne descendent pas en-dessous de 25°C);
- de l'humidité relative de l'air (>70%);
- des conditions de travail (en extérieur, sans eau à disposition, à proximité de sources de chaleur...);
- des facteurs individuels (personne acclimatée à la chaleur ou non).

Les principaux effets de la chaleur sont :

- fatigue,
- sueur abondante,
- maux de tête,
- vertiges,
- crampes musculaires...

Ces symptômes sont courants pendant les périodes de forte chaleur, mais prudence, ils peuvent parfois être précurseurs d'un coup de chaleur.



LE COUP DE CHALEUR

Les symptômes :

- Agressivité inhabituelle
- Propos incohérents
- Maux de tête, nausées,
- Vertiges, crampes
- Somnolence, soif intense
- Peau chaude rouge et sèche

La température corporelle risque de dépasser 40°C

Il s'agit d'une urgence vitale

- Alerter ou faites alerter les secours (SAMU : 15 ; Pompiers : 18)
- Amener la victime dans un endroit frais et aéré ;
- Déshabiller la victime ou desserrer ses vêtements ;
- Asperger la victime d'eau ou déposer des linges humides sur la plus grande partie de son corps, y compris sur la tête et la nuque, dans le but de faire baisser sa température corporelle ;
- Faites lui boire de l'eau fraîche par petite quantité.



D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE :

Lors des journées inhabituellement chaudes :

- Je bois régulièrement de l'eau (1 verre toutes les 15min), même si je ne ressens pas la soif;
- Je m'habille en conséquence : vêtements amples, de couleur claire;
- Je me protège du soleil : casquette ou chapeau et lunettes de soleil ;
- J'utilise des ventilateurs et des brumisateurs
- Je ferme les volets et rideaux des façades exposées au soleil;
- J'évite les aliments trop gras et les repas trop copieux;
- Je réduis ma consommation de tabac;
- Je ne consomme pas d'alcool.

AU TRAVAIL :

- Je m'informe sur les prévisions météorologiques.
- Je travaille durant les heures les plus fraîches.
- J'aménage des temps de pause à l'ombre durant la journée de travail.
- Je limite le temps passé au soleil et je favorise les zones ombragées pour les travaux en extérieur
- J'évite les efforts physiques trop importants;
- J'utilise des aides à la manutention (chariot, diable...) pour le port de charge ;
- Je veille à avoir de l'eau potable en quantité suffisante pour se désaltérer régulièrement.
- J'élimine toute source de chaleur inutile (j'éteins le matériel électrique non utilisé);
- Je ne travaille pas de manière isolée
- En cas de troubles (vertiges, étourdissements), je n'utilise pas de machines dangereuses, je ne conduis pas de véhicule .
- Je m'informe sur les risques liés au travail à la chaleur.

POUR EN SAVOIR PLUS

[Fiche technique secours](#) S05 « Que faire en cas de coup de chaleur ? »

[Instruction ministérielle](#) sur la gestion des vagues de chaleur en 2022

www.inrs.fr consultez sur le site de l'INRS toute une série de supports

Mise à jour 2022

