

**À partir de 30 °C, soyez vigilant !
Au-dessus de 33 °C, vous pouvez être en danger !**

Fatigue, peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires...

Ces symptômes courants peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes physiologiques d'adaptation se mettent en place.

Mais il y a des limites au-delà desquelles les risques pour votre santé sont réels, surtout lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la **pénibilité de la tâche** ou le **travail en extérieur**.

Préserver sa santé et limiter les risques d'accident devient une priorité !

La mise en place de mesures préventives simples et efficaces, immédiatement applicables par le salarié et l'employeur, permet en partie d'y remédier.

Pour mieux préparer votre journée, consultez quotidiennement le bulletin météo de votre région !

EN TANT QUE SALARIÉ

Lors de journées « inhabituellement chaudes », l'organisme est fortement sollicité.

Modifier son comportement et adopter certains réflexes dans son quotidien permettent de mieux supporter cette nouvelle contrainte.

Prenez de bonnes habitudes



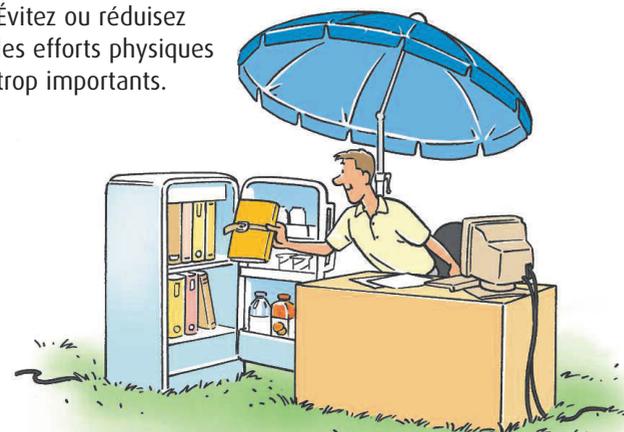
- Buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (environ un verre toutes les 15-20 minutes)
- Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- Protégez-vous la tête du soleil.

Ne laissez pas une situation se dégrader

Si vous êtes témoin d'une anomalie pouvant être source de risque (distributeur d'eau en panne par exemple), n'hésitez pas à la signaler le plus rapidement possible !

Conciliez « effort » et « confort »

- Évitez ou réduisez les efforts physiques trop importants.



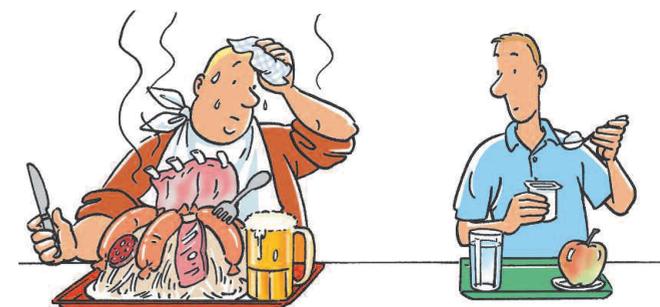
- Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur.
- Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées.
- Pour tout port de charge, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariot, diable...).
- Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé (poste informatique, imprimante, lampe...).

Ne prenez pas de risque inconsidéré

Vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

Surveillez votre hygiène de vie

- Évitez les boissons alcoolisées.
- Limitez si possible votre consommation de tabac.



- Évitez les repas trop gras et trop copieux.

Redoublez de prudence lorsque la température de nuit (proche ou supérieure à 25 °C) empêche un sommeil réparateur.

Santé et signes d'alerte

- Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.
- En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule. Faites-vous accompagner.



- Si votre état nécessite une surveillance particulière (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse...), demandez conseil au médecin du travail.

Dans tous les cas, consultez un médecin !

EN TANT QU'EMPLOYEUR

Prenez en compte les risques induits par les conditions climatiques dans votre document unique et adaptez l'organisation du travail en conséquence.

Un rythme plus adapté

- Aménagez les horaires de travail, afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée.



- Augmentez la fréquence des pauses de récupération (toutes les heures par exemple).
- N'oubliez pas de prendre en compte la « période d'acclimatement » : un minimum de 9 à 12 jours d'exposition régulière permet à l'individu de s'habituer à la chaleur.

Soyez d'autant plus vigilant si le salarié revient de vacances, d'un congé de maladie ou encore s'il intervient en tant qu'intérimaire ou nouvel embauché.

Des efforts mesurés

- Limitez autant que possible le travail physique et reportez à plus tard les tâches lourdes.
- Veillez à ce que l'utilisation des aides mécaniques à la manutention soit généralisée.
- Permettez au salarié d'adopter son propre rythme de travail.



Pour une chaleur « modérée »

- Installez les sources d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail.
- Prévoyez des aires de repos climatisées ou aménagez des zones d'ombre.
- Pensez aux adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur (ventilateur, brumisateur, store, abri en extérieur...).
- Limitez si possible le temps d'exposition du salarié au soleil ou effectuez une rotation des tâches, lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité.

Prévenir vaut mieux que guérir

- Informez le salarié des risques liés à la chaleur (importance de l'acclimatement, coup de chaleur...) et des mesures de premiers secours.

- Évitez le travail isolé ; privilégiez le travail d'équipe, permettant une surveillance mutuelle des salariés.



Coup de chaleur et premiers secours

Fatigue, maux de tête, vertige, crampes..., peau sèche et chaude, agitation, confusion..., la température corporelle risque de dépasser 40 °C.

Il s'agit d'une **URGENCE VITALE**.
➤ Vous devez **IMPÉRATIVEMENT**

- 1- Alerter ou faire alerter les secours : Samu (15), pompiers (18).
- 2- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré.
- 3- La déshabiller ou desserrer ses vêtements.
- 4- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement).
- 5- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.
- 6- Si la victime est inconsciente, rester auprès d'elle et attendre les secours. Le sauveteur secouriste du travail la met en position latérale de sécurité.



© INRS - Conception/rédaction : Nadia Luzeaux. Conception graphique : Catherine Picard. Illustrations : Alain Lascaux.

