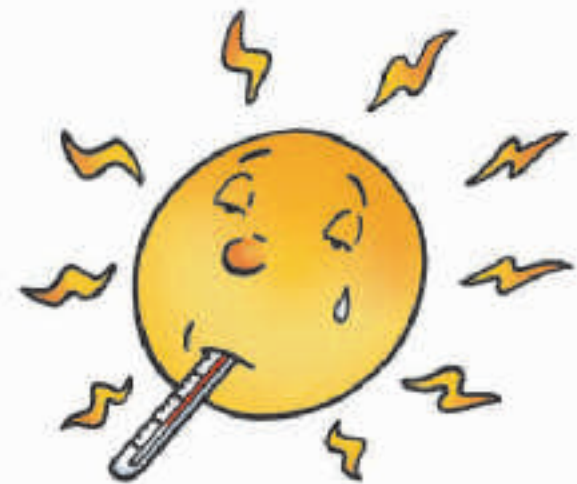


## EN TANT QUE SALARIÉ



**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 !**



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.

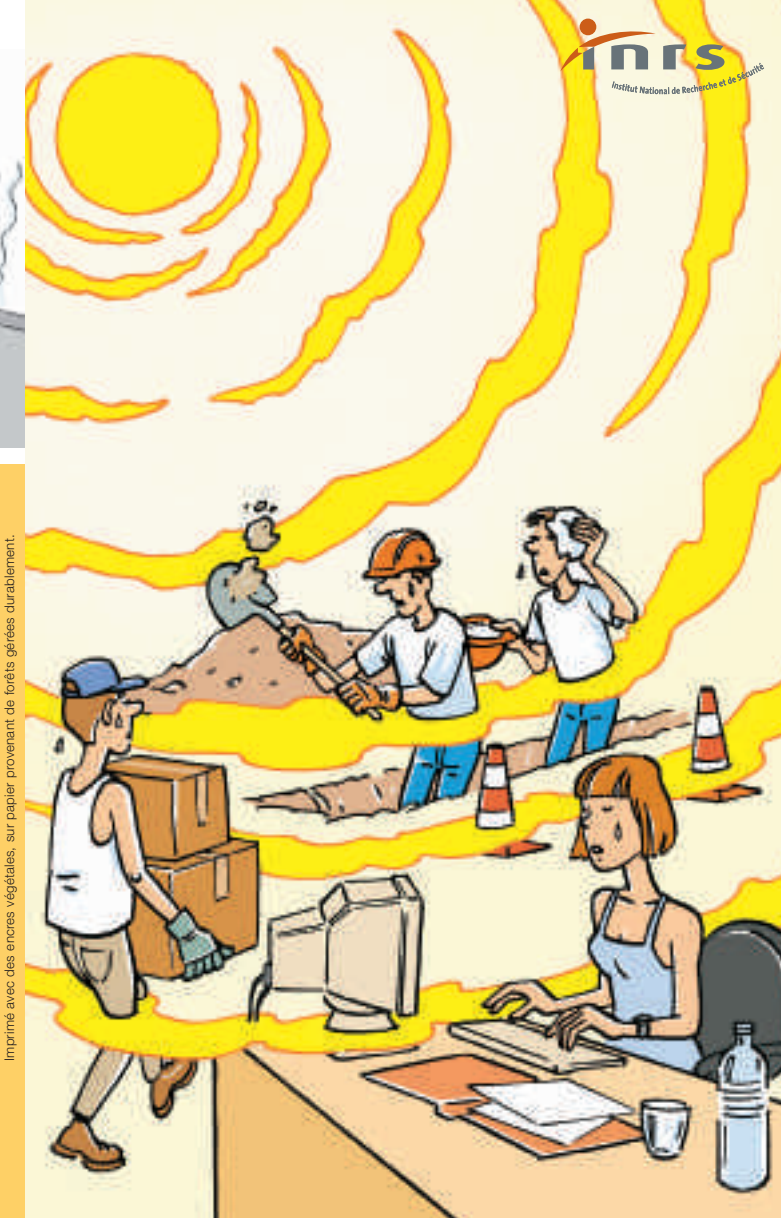


### Coup de chaleur et premiers secours

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. Imprimé avec des encres végétales, sur papier provenant de forêts gérées durablement.



# Travail et chaleur d'été