

# Recommandations 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)
- Pausages 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 (R.230-1), 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, en application de l'article L.230-2 du code du travail, 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 ( article R.232-3).
- 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 (Article R.232-5)

- 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 (R.235-2-9).
- 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 (R.232-1-10) telles que les intempéries.
- Sur les chantiers du BTP et au titre du décret n°65-48 du 8 janvier 1965 modifié, les chefs d'établissement sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs 3 litres d'eau, au moins, par jour et par travailleur (article 191).

### **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 (R.232-1-10 du code du travail)
- 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.

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](http://www.inrs.fr). L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie.

### **Mesures à appliquer pour les employeurs**

#### *Niveau 1 : veille saisonnière*

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.
- Surveiller la température ambiante.
- Afficher dans un endroit accessible à tous les salariés le document établi par le médecin du travail.

### *Niveau 2 : pré-alerte*

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place.
- 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.
- Vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation.
- Fournir des aides mécaniques à la manutention
- Prévoir des pauses régulières
- Surveiller la température ambiante.
- 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)
- Informer les 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.

### *Niveau 3 & 4 : alerte et mobilisation maximale*

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles.
- Prévoir une organisation du travail permettant de réduire les cadences si nécessaire, 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.
- Afficher les recommandations à suivre pour les salariés prévues 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 individuels est compatible avec les fortes chaleurs.
- 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](http://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... ne pas hésiter à consulter un médecin.
- 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**
- **rafraîchir 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