

# Chaudement recommandé en période de canicule !



## Risques liés au travail par forte chaleur

En cas d'exposition à de fortes chaleurs, certaines pathologies peuvent survenir :

- Réactions aiguës locales : coups de soleil, brûlures, œdèmes, fièvres, céphalées
- **Déshydratation** (sensation de soif)
- Crampes de chaleur
- Epuisement ou syncope thermique: sévère déshydratation après une sudation importante (faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, oppression, vertiges, confusion, maux de tête, hypotension, évanouissement)
- Coup de chaleur (souvent lié à un exercice physique intense parallèle) : montée rapide en températures, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, **perte de connaissance voire coma** ; le coup de chaleur peut être **mortel**
- Révélation de troubles latents ou majoration de troubles existants : troubles circulatoires, manifestations allergiques, troubles cardiaques
- Risques d'**accidents** liés à la baisse de vigilance



## Des investigations particulières

sont nécessaires pour

- Le travail physiquement exigeant
- Le travail dans un milieu confiné (p. ex: poste de conduite, fosses, etc.)
- Le travail avec des équipements de protection particuliers
- Les travailleurs isolés



## Prévenir les risques



### Travail à l'extérieur

- Eviter autant que possible l'exposition au rayonnement solaire
- Eviter les travaux lourds lors du pic d'ozone en fin d'après-midi
- Porter une casquette
- Porter des lunettes de soleil avec protection contre les rayons UV
- Mettre une crème solaire de protection
- Porter des vêtements légers et agréables pour le travail en extérieur; ils doivent protéger du soleil et des blessures
- Faire des pauses à l'ombre
- Cesser toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir, prévenir les collègues et l'encadrement
- Planifier les travaux pénibles si possible le matin



### Travail à l'intérieur

- Ouvrir les fenêtres si possible la nuit ou au plus tard en début de matinée
- Fermer les fenêtres et les stores extérieurs durant la journée
- Favoriser les mouvements d'air



### Consommer des liquides

- Boire avant l'apparition de la sensation de soif
- Boire suffisamment et régulièrement (2 à 4l/jour)
- Préférer de l'eau et du thé faiblement édulcoré aux boissons



### Être attentif aux signaux du corps

- Reconnaître les signes de troubles et prendre des mesures



## Comment reconnaître un coup de chaleur ?



### Symptômes :

- Grande faiblesse, grande **fatigue**, étourdissements et vertiges
- Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance



### Conduite à tenir :

- Agir rapidement
- Alerter les secours en composant le **144**

• **Transporter le collaborateur à l'ombre ou dans un endroit frais**

• L'installer en position de confort (allongé jambes surélevées si conscient ou position latérale de sécurité si inconscient)

- Lui asperger le corps d'**eau fraîche** ou le recouvrir d'un linge humide
- Faire le plus de ventilation possible
- **Donner à boire** si le collaborateur est conscient

**144**  
pour tous  
les cas d'urgences sanitaires

