



# TRAVAIL ET CANICULE



- Le risque
- Les facteurs de risque
- Les bonnes pratiques



SANTÉ  
AU TRAVAIL  
PROVENCE

**BROCHURE  
PREVENTION**

## LE RISQUE

- Excès de transpiration
- Déshydratation, pertes de sels minéraux
- Perte de vigilance
- Malaise
- Coup de chaleur

Accident du travail



## LES FACTEURS DE RISQUE

### L'atmosphère de travail :

- La chaleur (par exemple en PACA une température élevée  $>32^{\circ}\text{C}$  le jour et  $>24^{\circ}\text{C}$  la nuit pendant au moins 3 jours d'affilée, correspond à la définition de la canicule)
- L'humidité (hygrométrie  $> 60$  à  $70\%$ )
- L'âge : La tolérance diminue avec l'âge
- La grossesse
- La consommation d'alcool
- Le diabète, les maladies cardio-vasculaires et rénales
- La nature de certains travaux :



- Manutentions lourdes, gestes répétitifs à rythme élevé
- Absence de possibilité de faire des pauses
- Obligation de porter des vêtements de sécurité empêchant l'évaporation de la sueur
- Proximité des machines
- Utilisation de produits chimiques volatils et toxiques (solvants, peintures, colles...)



# NOUS VOUS CONSEILLONS



- Boire régulièrement de l'eau sans attendre la soif (idéalement 1 verre/20 mn)
- Porter des vêtements amples de couleur claire
- Se protéger la tête du soleil
- Travailler à l'ombre dès que possible si activité à l'extérieur
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur (Il est utile de faire de courtes pauses pour boire dans un local frais ou au minimum ombragé). Il peut être dangereux de travailler vite pour finir plus tôt !
- Faire des repas légers, sans alcool ni boisson trop sucrée (jus de fruits et autres sodas)
- Limiter sa consommation de tabac
- Utiliser la climatisation ou un ventilateur (sauf si la température est  $>32^{\circ}\text{C}$  car c'est alors néfaste en brassant de l'air trop chaud)
- Essayez de programmer les travaux les plus physiques tot le matin quand la chaleur n'est pas encore très élevée



- Eteindre un matériel électrique non utilisé (ordinateur, éclairage, etc....)
- Cesser son activité dès que l'on ressent un malaise, et prévenir ses collègues et sa hiérarchie
- Etre attentif à ses collègues (quelquefois on ne ressent pas son malaise mais le collègue peut s'en rendre compte et alerter)
- Eviter si possible d'être isolé à un poste fortement exposé à la chaleur.
- Etre vigilant durant les premiers jours de l'exposition à la chaleur (retour au travail après 1 arrêt, début de séjour dans un pays chaud, etc...)
- Utiliser les aides mécaniques à la manutention (diable, transpalette, etc....) présents dans votre entreprise



## INFORMEZ-VOUS

Consultez quotidiennement les bulletins météo



## OBSERVEZ

- Température des locaux (mettre des thermomètres à l'abri du soleil dans différents endroits)
- Chaleur anormale de la peau
- Maux de tête, nausées, crampes
- Coup de pompe, étourdissements, vertiges
- Propos incohérents, pertes d'équilibre, pertes de connaissance



C'est le coup de **CHALEUR**



SI VOUS OBSERVEZ SUR UN  
DE VOS COLLEGUES OU SUR  
VOUS-MÊME DE TELS

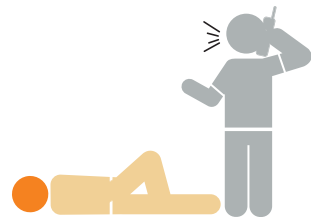
SYMPTOMES :  
**AGISSEZ**

## CONDUITE À TENIR

1. Faire appel à un secouriste dans votre entreprise
2. Alerter ou faire alerter les secours :

**112 pour l'Europe**  
**15 SAMU**

3. Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré.
4. Faire boire de l'eau fraîche si la victime est consciente
5. Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours après mise en route des premières mesures de secourisme
6. La déshabiller ou desserrer ses vêtements
7. Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser sa température corporelle (à renouveler régulièrement)



**BESOIN D'UN CONSEIL, D'UNE INFORMATION ?  
CONTACTEZ VOTRE ÉQUIPE MÉDICALE**

