



# FICHE PREVENTION

Service Hygiène & Sécurité

Fiche n°67

Mars 2009

## Travail par forte chaleur

**Récit d'accident :** La victime - ripeur à l'essai, embauché la veille, âgé de 42 ans - collectait les ordures ménagères derrière une benne. Le temps était ensoleillé et très chaud. Le chauffeur du camion, voyant la victime chanceler, décida de la ramener à son domicile. Elle décédera trois jours plus tard à l'hôpital, des suites d'un coup de chaleur.

### Travail par forte chaleur

Afin de maintenir sa température corporelle à 37°C, l'organisme utilise des mécanismes de thermorégulation (transpiration, dilatation des vaisseaux sanguins cutanés...).

Lors de fortes chaleurs (température > 30°C) et selon les individus, la thermorégulation peut devenir défaillante en cas d'effort physique entraînant ainsi des troubles plus ou moins graves.

Les individus ne réagissent et ne s'acclimatent pas de la même façon face aux variations de températures ; des facteurs comme l'âge, le poids, l'état de santé, la prise de médicaments, les habitudes alimentaires interviennent dans l'acclimatation.

Le travail, entraînant un effort physique et un échauffement du corps supplémentaire (plus ou moins élevé selon les tâches), peut aggraver une situation où un individu aurait déjà des difficultés pour s'acclimater à de fortes températures. C'est pourquoi des mesures de prévention collectives et individuelles doivent être mises en place afin que le travail soit réalisé dans des conditions n'entraînant pas un échauffement excessif du corps.



### Les risques

- déshydratation ;
- malaise ;
- insolation (symptômes semblables au coup de chaleur, voir ci-dessous) ;
- coup de chaleur : les symptômes peuvent être une forte fièvre, crampes, peau brûlante, modification du comportement voire perte de connaissance, vertiges, fatigue, mal de tête, nausée, diarrhée.

Le coup de chaleur est une urgence vitale, car il peut conduire au décès.



### Comment réagir face à une personne présentant les signes d'un coup de chaleur ou d'une insolation

- prévenir les secours (en composant le 15, le 18 ou le 112 d'un portable) ;
- placer la victime à l'ombre et dans un endroit frais ;
- déshabiller la victime et l'asperger d'eau fraîche ;
- créer si possible un courant d'air ;
- si la victime est consciente, on pourra lui donner à boire après avis du médecin ;
- si la victime est inconsciente, la placer en position latérale de sécurité et suivre les consignes du médecin.



## Mesures de prévention collectives

- adaptation des horaires de travail : début d'activité plus matinal ;
- report des travaux entraînant des efforts physiques importants ou impliquant le port d'équipements de protection individuelles chauds et lourds à une date ultérieure ou aux heures les plus fraîches de la journée ;
- réduction des cadences de travail, instauration de pauses supplémentaires ou plus longues ;
- isolation thermique des bâtiments ;
- mise en place de ventilateurs, d'une climatisation dans les locaux de travail et dans les véhicules ;
- mise à disposition d'eau potable (10°C à 15°C) en quantité suffisante permettant aux travailleurs de boire (à raison de 3 ou 4 litres d'eau par jour suivant le travail) ;
- réduire le travail physique à proximité des tôles, des surfaces bétonnées et goudronnées, en plein soleil, sur les toitures...
- utiliser les aides mécaniques afin de limiter les manutentions manuelles ;
- éviter le travail isolé, être vigilant par rapport aux collègues (notamment les femmes enceintes, les personnes plus âgées, ceux qui ont des antécédents médicaux et/ou ceux sous traitement médicamenteux).



## Mesures de prévention individuelles

- porter de préférence des vêtements amples, aérés, légers, de couleur claire ;
- porter un couvre chef protégeant la nuque pour les travaux exposés au soleil ;
- s'assurer que le port des équipements de protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs ;
- boire de l'eau en quantité suffisante (équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes) même si on n'a pas soif ;
- éviter la consommation de boissons alcoolisées ;
- faire des repas légers ;
- en cas de malaise, prévenir les collègues, l'encadrement...
- adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.



Pour toute information complémentaire  
Contactez notre Conseiller Hygiène et Sécurité,  
Au 02 41 24 18 80