

PREVENIR LE RISQUE DES FORTES CHALEURS

Que se passe-t-il dans notre corps quand il fait chaud ?

D'abord, on transpire, pour rafraîchir l'organisme. Selon les températures, notre métabolisme, notre état de santé, on peut perdre jusqu'à 1 litre d'eau par heure,

Dans le même temps, ce sont des sels minéraux essentiels au fonctionnement de nos organes qui s'évaporent.

La respiration s'accélère : à chaque expiration, une partie de la chaleur est évacuée.

Dans le même temps, nos veines se dilatent, notre rythme cardiaque s'accélère, le sang se répartit vers les extrémités, les vaisseaux cutanés se dilatent

Les **effets** de la chaleur peuvent être nombreux et variables d'une personne à l'autre.

Les **symptômes** en sont :

- Sueurs abondantes entraînant un fort risque de déshydratation, qui peuvent rendre les mains glissantes ou altérer la vue,
- Maux de tête
- Nausées, vertiges
- Fatigue
- Crampes
- Augmentation du débit sanguin, voire crise cardiaque ou AVC.

La chaleur peut aussi **altérer les performances mentales ou physiques** : baisse de la vigilance, temps de réaction, temps de décision, cognition ralentis.

Les effets de la chaleur peuvent être décuplés par la difficulté de la tâche ou par des facteurs individuels aggravants. Dans ce dernier cas, la situation individuelle du travailleur (maladie chronique, prises médicamenteuses, grossesse...) doit être prise en compte et faire l'objet d'une information et de recommandations spécifiques par le médecin du travail lors du suivi médical.

Mesures techniques / organisationnelles :

Chez les travailleurs exposés

- Buvez de l'eau abondamment, souvent même en l'absence de soif,
- Protégez votre peau et votre tête du soleil avec un chapeau ou casquette couvrant la nuque,
- Protégez vos yeux avec des lunettes de soleil,
- Faites régulièrement des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais,
- Faites attention aux collègues.



Et de manière générale

- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 21h) et essayez de rester dans un endroit frais,
- Mangez en quantité suffisante (fruits, légumes, soupe...),
- Evitez les efforts physiques intenses,
- Enfin, prenez et donnez souvent des nouvelles à vos proches.

Les mesures techniques

- Adapter des locaux de travail pour limiter les effets de la chaleur (isolation, installation de stores, volets...),
- Mettre à disposition des ventilateurs, brumisateurs...
- Mettre en place des aides mécaniques pour les travaux pénibles (ex : manutention),
- Aménager des zones d'ombres, d'abris aérés et/ou d'une salle climatisée,
- Mettre à disposition de l'eau potable tempérée en quantité suffisante (3 à 4 litres d'eau par personne et par jour),
- Porter des vêtements appropriés (amples, couleurs claires, légers, chapeau/casquette couvrant la nuque, lunettes de soleil, crème solaire.

Les mesures organisationnelles

- Adapter les horaires,
- Organiser les tâches les plus physiques aux heures les plus fraîches,
- Augmenter le nombre de pauses à l'ombre et si possible dans une salle fraîche,
- Permettre aux salariés d'adapter eux-mêmes leur rythme de travail selon la tolérance de chacun à la chaleur,
- Alternier les tâches pour éviter l'exposition continue en plein soleil,
- Eviter le travail isolé. Le travail d'équipe permet à chacun d'être vigilant entre collègues sur les premiers signes de malaise.

(Sources : CCMSA – Guide de conseil « Concilier travail et fortes chaleurs » de la MSA Maine-et-Loire).

Coup de chaleur et 1^{ers} secours

Le coup de chaleur est rare mais grave, voire mortel dans 15 à 25 % des cas. Apprenez à le repérer afin de pouvoir prévenir et agir si quelqu'un ne se sent pas bien.

Si les symptômes suivants sont observés sur une personne :

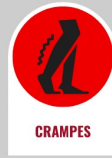
- Propos incohérents
- Nausées et vomissements
- Température corporelle élevée
- Perte d'équilibre ou de connaissance
- Convulsions.

Ce sont des signes graves : **c'est une urgence !**

- Alerter ou faire alerter les secours rapidement **15** ou **112**
- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré
- Découvrir la victime
- Hydrater le corps avec du linge humide, ainsi que la nuque et la tête, pour faire baisser la température corporelle
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau par petites quantités
- Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité et rester près d'elle en attendant les secours.

Fortes chaleurs

Signaux d'alerte



Mesures

