



## Travail et forte chaleur

En période de canicule, l'exposition à des températures élevées peut être une réelle source de danger : baisse de vigilance, fatigue accrue, crampes, déshydratation, éblouissement, mains glissantes... Les fortes chaleurs peuvent avoir de graves effets sur la santé et augmenter les risques d'accident durant le travail. C'est pourquoi les situations à risques doivent être repérées et le travail adapté.

### Les effets sur la santé

La température corporelle de l'homme doit demeurer constante, quel que soit son environnement thermique. Des mécanismes d'adaptation se mettent en route lorsque les températures grimpent, permettant ainsi ce maintien de la température.

Lorsque ces derniers se trouvent débordés ou lorsque les agents sont directement exposés aux rayons du soleil, des troubles peuvent apparaître :

- Le **coup de soleil** qui peut se traduire par des rougeurs, douleurs, gonflements au niveau de la peau avec possibilité de vésicules, parfois accompagné de maux de tête ou de fièvre
- Les **crampes** liées à la déshydratation
- La **fatigue ou un épuisement** lié au dépassement de la régulation qui se traduit par une transpiration importante, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible et température normale
- Le **coup de chaleur** après une longue période d'exposition en ambiance chaude qui peut se traduire par des signes de peau sèche et chaude, un pouls rapide et fort, une augmentation de la température supérieure à 40°, une perte de connaissance, une perturbation de la conscience avec désorientation, des signes d'agitation ou de confusion avec un risque de décès

### Quelques situations à risque...

Les fortes chaleurs affectent les agents travaillant à l'extérieur (entretien des espaces verts, travaux de voirie, chantier de bâtiment), conduisant des véhicules non climatisés, collectant des déchets, travaillant dans des bureaux ou des espaces installés dans des bâtiments mal isolés thermiquement, etc

Différents facteurs peuvent aggraver les effets de la chaleur sur la santé :

- **Des conditions de travail pénibles** : un travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides...), des pauses de récupération insuffisantes, le port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur, trop serrés, trop chauds...
- **Des facteurs environnementaux** : ensoleillement intense, humidité élevée, peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud, pollution atmosphérique...
- **Des facteurs individuels** : Il s'agit de facteurs liés à une mauvaise condition physique, à une hygiène de vie insuffisante ou à une mauvaise connaissance des risques liés à la grande chaleur :
  - ✓ Pathologies préexistantes (pathologies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.)
  - ✓ Prise de médicaments
  - ✓ Mauvaise condition physique
  - ✓ Manque de sommeil
  - ✓ Consommation excessive d'alcool, de tabac, ou d'une alimentation trop riche
  - ✓ Méconnaissance du danger lié au coup de chaleur
  - ✓ Acclimatation à la chaleur insuffisante

## Mesures de prévention

Il n'existe **aucune température maximale** définie par le Code du travail au-delà de laquelle il est interdit de travailler... Cependant, **à partir de 30°C pour un travail sédentaire et 28°C pour un travail nécessitant une activité physique**, la vigilance s'impose et des mesures de prévention doivent être mises en œuvre.

### Mesures techniques

#### Dans les locaux de travail :

- **Isoler thermiquement** les bâtiments ou locaux existants (stores, volets, isolation des parois, films antisolaires sur les parois vitrées...)
- **Isoler** dans un local réservé et ventiler **les appareils dégageant de la chaleur**, calorifuger les parois ou les canalisations chaudes...
- Mettre à la disposition des agents des **moyens de protection** (ventilateurs d'appoint...)
- Installer sur les lieux de travail des **aires climatisées ou plus fraîches**
- **Mettre à disposition de l'eau potable**, en quantité suffisante et tempérée (10 ou 15 °C)

#### Pour les travaux réalisés à l'extérieur :

- Privilégier l'emploi de **véhicules climatisés**
- Prévoir ou aménager des **zones d'ombre ou des abris**
- Approvisionner les chantiers et les véhicules, en **eau potable**, tempérée (10 ou 15°C). L'eau doit être en quantité suffisante, pour permettre aux agents de boire (à raison de 3 ou 4 litres d'eau par jour, suivant le travail), pour assurer leur hygiène ou les premiers secours



#### Au sein de locaux de travail ou à l'extérieur :

- **Surveiller** la température ambiante
- Réduire les postes de travail nécessitant une action physique soutenue et prolongée
- Prévoir une **aide mécanique pour les travaux pénibles**, tels que la manutention...

### Mesures d'organisation du travail

La mise en place d'une organisation du travail appropriée reste indispensable lors des fortes chaleurs et vient en complément des mesures techniques :

- **Adapter les horaires de travail** dans la mesure du possible afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée. Surtout pour les travaux entraînant des efforts physiques intenses ou impliquant le port d'équipements de protection individuelle chauds ou lourds
- **Mettre en place une organisation du travail** permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur
- **Réduire** autant que possible **les postes de travail isolés**
- **Réduire les cadences**, par des pauses (pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes), si possible dans une salle plus fraîche, ou un endroit ombragé
- **Adapter son rythme de travail** selon sa tolérance à la chaleur (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !)
- **Porter des vêtements légers** qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail ne nécessite pas de vêtements de protection spécifiques
- **Se protéger la tête du soleil**, ne pas travailler torse nu, protéger sa peau par des crèmes solaires (type écran total) dont l'application doit être renouvelée plusieurs fois par jour. Certains médicaments peuvent provoquer des réactions de la peau au soleil (brûlures, allergies...)
- **Boire**, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si on n'a pas soif (environ 2 à 4 litres d'eau par jour selon le type d'activité effectuée en intérieur ou en extérieur)
- **Éviter toute consommation de boisson alcoolisée** (y compris la bière et le vin...)
- **Faire des repas légers et fractionnés**

### Formation et information

- Informer tous les agents des risques liés à la chaleur, des moyens de prévention et des mesures de premiers secours

#### Références réglementaires :

☞ **Code du travail** – article L4121-1 ; articles R4225-1 et 2 ; articles R4222-1 et R4222-5