



## Fortes chaleurs, canicule

### La chaleur fatigue !

Information des agents

La vigilance s'impose dès que la température ambiante dépasse un niveau élevé pendant la période estivale. Il faut régulièrement suivre les bulletins météorologiques.

Le risque est accru par une humidité relative de l'air élevée (supérieure à 70 %), par des températures nocturnes qui ne baissent pas (inconfort thermique et sommeil de mauvaise qualité) et par la pollution de l'air.

En cas de fortes chaleurs on observe un risque accru de perte de capacité physique ou cognitive. Le risque s'accroît avec l'élévation des efforts physiques. Les fortes chaleurs peuvent entraîner des accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur.

Une personne accroît sa tolérance à la chaleur à l'issue d'une période d'adaptation qui varie de 7 à 12 jours.

## COMMENT PRÉVENIR CES RISQUES ?

Ces risques peuvent survenir dès le premier jour de chaleur. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle même s'ils paraissent insignifiants. Pour être efficace, cette préparation doit se poursuivre tout au long de la journée et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.

### ■ Avant la période estivale

- Se renseigner sur ce qu'il faut faire pour se protéger. S'informer des préconisations préparées par l'administration en concertation avec le médecin du travail et la formation spécialisée du CSA ;
- Se familiariser avec les signaux devant alerter et les gestes à effectuer si besoin ;
- En cas de problèmes de santé ou de traitements médicamenteux (diurétiques, antidépresseurs, neuroleptiques...), se renseigner auprès de son médecin traitant et du médecin du travail sur les précautions complémentaires à observer. Les personnes présentant des maladies cardiaques, respiratoires, rénales, des troubles métaboliques comme le diabète, une obésité, des pathologies neuropsychiatriques, ainsi que les femmes enceintes sont particulièrement fragiles.

### ■ Lors d'une vague de chaleur

#### SE PROTÉGER

- Porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- Éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- Protéger sa tête du soleil (casquette...) ;
- Éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur (imprimante, photocopieur, lampe, ordinateurs s'ils ne sont pas utilisés) ;
- Reste prudent en cas de problème de santé ou de prise de médicaments ;
- Aérer longuement les locaux tôt le matin si la température extérieure est inférieure à la température intérieure ;
- Fermer les fenêtres, les stores, les volets sur les façades exposées au soleil et les maintenir fermés tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure ;
- Rejoindre éventuellement les espaces de travail partagés qui sont mis à disposition et qui sont davantage protégés de la chaleur.

## SE RAFRAICHIR

- Utiliser un ventilateur en association avec un brumisateur

**Alerte et droit de retrait : Il n'existe pas de définition d'un seuil de dangerosité en cas de fortes chaleurs. De nombreux facteurs, y compris individuels, entrent en compte qu'un simple chiffre ne peut résumer.**

## BOIRE (MAIS AUSSI MANGER)

- S'hydrater sans attendre la sensation de soif : boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;
- Boire une quantité minimale de 1,5 litre par jour. L'eau sodée peut être recommandée en alternance avec de l'eau plate ;
- Attention : ne pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques d'exposition (chimiques, biologiques...). Il faut dans ce cas s'hydrater dans un local annexe après s'être lavé des mains ;
- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Éviter les boissons riches en caféine ;
- Faire des repas adaptés : éviter les repas trop gras et trop copieux, privilégier les fruits et légumes riches en eau. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau-apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

## LIMITER LES EFFORTS PHYSIQUES

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence ;
- Ne pas s'affranchir des règles de sécurité ;
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures) ;
- Adapter l'organisation du travail : par exemple grâce à l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention ;
- Un mode d'organisation des horaires de travail pourra être mis en place, le télétravail pourra être mis en œuvre ;
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise et prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail ;
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

## COMMENT GÉRER UNE SITUATION D'URGENCE ?

**Si au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, vous-même ou un collègue présentez l'un des symptômes suivants :**

- Maux de tête ;
- Sensation de fatigue inhabituelle ;
- Importante faiblesse ;
- Vertiges, étourdissements ;
- Malaises, pertes d'équilibre ;
- Désorientation,
- Propos incohérents ;
- Somnolence ;
- Perte de connaissance ;
- Peau sèche, chaude au toucher.

**ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une déshydratation ou d'un coup de chaleur !**

**Il faut alors agir RAPIDEMENT et EFFICACEMENT et prodiguer les premiers secours :**

- **Alerter les secours médicaux en composant le 15 et appeler les secours internes ;**
- **Faire cesser toute activité à la personne ;**
- **la transporter à l'ombre ou dans un endroit frais ;**
- **Rafraîchir la personne** : lui retirer ses vêtements superflus. Lui asperger le corps d'eau fraîche ou placer des linges humides sur son corps en incluant la tête et la nuque pour faire baisser la température ;
- **Faire le plus de ventilation possible**
- **Hydrater la personne** : donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience, la faire boire en petites quantités ;
- **Si l'agent est inconscient** : rester près de lui et attendre les secours externes. Les secours internes mettront la personne en position latérale de sécurité.