

Fiche de prévention

Travail à la chaleur

Le travail à la chaleur n'a pas de définition réglementaire. Toutefois le travail à des températures supérieures à 30° à l'ombre pour une activité sédentaire et à 28° pour un travail nécessitant une activité physique peut être considéré comme du travail à la chaleur, susceptible d'affecter les mécanismes de thermorégulation du corps.



QUELS EFFETS SUR LA SANTE ?

Quelle que soit la température extérieure, la température centrale du corps humain doit rester entre 37 et 37.5°C. Exposé à de fortes chaleurs, le corps transpire de façon prolongée et abondante et perd de l'eau et des sels minéraux.

Cela provoque :

- des crampes de chaleur : crampes douloureuses dans les jambes ; les bras ou l'estomac, survenant au travail ou plus tard à domicile ;
- une déshydratation : la langue et la bouche sont sèches ; les yeux cernés, et une somnolence peut survenir ;
- une insolation : c'est une surchauffe du corps (température de 39°C), avec mal de tête et nausée, la peau est chaude et moite ;
- un coup de chaleur : fièvre, faiblesse musculaire, grande fatigue, vertiges, confusion, perte de connaissance. La peau est rouge et sèche.

COMMENT SE PROTEGER ?

Prévention collective :

- Aménager les horaires, mettre à disposition un local frais et organiser des pauses régulières,
- Mettre à disposition au moins 3 litres d'eau par jour et par personnes sur les chantiers,
- Climatiser les engins et véhicules,
- Ventiler pour évaporer la sudation,
- Mécaniser les opérations afin de limiter les efforts physiques,
- Utiliser des écrans contre les infrarouges.

Prévention individuelle :

- Boire régulièrement de l'eau,
- Se vêtir de vêtements couvrants et légers,
- Se Protéger la tête et le corps,
- Avoir une bonne hygiène alimentaire : évitez la consommation de boissons alcoolisées, repas légers et fractionnés.



Bull Caterpillar D8R climatisé

QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE CHALEUR ?

- C'est une urgence vitale, il faut appeler le 15 et mettre la victime à l'ombre ou dans un endroit frais et la refroidir si possible avec des linges humides,
- Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau en petite quantité.
- Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité.



Bungalow de chantier équipé de sanitaires, douche, vestiaire, réfectoire.

N'OUBLIEZ PAS

Le risque est plus important au début de l'été (car le corps n'est pas encore acclimaté à la chaleur) et en cas de maladie (du cœur, diabète) ou de prise de médicaments. Le risque est présent également chez les jeunes sans expérience (apprentis, intérimaires qui n'ont pas l'habitude de ces conditions de travail). Il faut surveiller ses collègues.