

Les informations fournies par cette fiche sont indicatives, sans valeur légale et sans caractère obligatoire.

Il n'existe pas de définition réglementaire du travail à la chaleur. Néanmoins, des activités menées à des températures supérieures à 30°C à l'ombre (activité sédentaire) et à 28°C à l'ombre (activité physique) sont considérées comme du travail à la chaleur, susceptible d'affecter les mécanismes de thermorégulation du corps.

Facteurs favorisant :

- Climatiques : température et ensoleillement, hygrométrie supérieure à 75%, absence de vent
- Professionnels : il s'agit principalement de la charge physique du poste ou de la tâche à accomplir
- Individuels : déshydratation, le jeûne, la dette de sommeil, certaines maladies, certains médicaments : diurétiques, laxatifs, Consommation de boissons alcoolisées ou de toxiques (cannabis), le manque d'entraînement, période trop courte d'acclimatation. Le risque le plus important est au début de l'été.

Qui est concerné ?

Tous les salariés travaillant à l'extérieur en période de forte chaleur :

- Les maçons, manœuvres du bâtiment et des travaux publics, conducteur d'engin,
- Les opérateurs effectuant des travaux sur enrobés, sur fours (maçons fumistes)
- Les salariés qui doivent porter une combinaison étanche empêchant l'évaporation de la sueur (désamiantage, nucléaire, isolation, ...)
- ...

Quels effets sur la santé ?

Quelle que soit la température extérieure, la température centrale du corps humain doit rester entre 37°, 37,5°. Exposé à de fortes chaleurs, le corps équilibre sa température par l'évaporation d'une transpiration abondante et prolongée, et perd de l'eau et des sels minéraux.

Cela peut provoquer :

- Rougeurs, œdème, céphalées, crampes de chaleur (jambes et abdomen), sur le lieu travail ou plus tard à domicile, déshydratation, avec langue et bouche sèches
- Insolation (céphalées, fièvre)
- Le coup de chaleur par défaillance de la thermorégulation : vertiges, nausées, maux de tête, fatigue inhabituelle, perte d'équilibre, confusion, maux de tête, perte de conscience. Forte mortalité malgré la prise en charge. Il peut survenir chez des sujets jeunes, au cours d'une activité musculaire intense (sport, travail) pratiquée à des températures ambiantes modérées.

Comment se protéger ?

Prévention collective :

- Aménager les horaires, mettre à disposition un local frais et organiser des pauses régulières,
- Climatiser les engins
- Mécaniser les opérations afin de limiter les efforts physiques, éviter les tâches les plus physiques au plus fort de la chaleur
- Ventiler pour évaporer la sudation

Prévention individuelle :

- Prévoir des EPI d'été : pantalons plus légers que l'hiver mais opaque aux UV, couvre-chef (casquette, chapeau, casque de chantier...)
- Mettre à disposition de l'eau fraîche, en quantité suffisante (obligation réglementaire pour les chantiers à 3l/jour/personne, Article R4534-143).
- Hygiène alimentaire : bien s'hydrater (3 à 4L d'eau par jour en fonction de l'effort), éviter les boissons alcoolisées, repas légers et fractionnés
- Aménagement d'horaires



QUE FAIRE EN CAS DE COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur est une urgence médicale qui engage le pronostic vital en l'absence de soins précoces.

Dans tous les cas, appeler le 15.

Symptômes à surveiller :

Crampes musculaires, nausées et vomissements, soif intense, sensation de fatigue, vertiges, étourdissement, maux de tête.

En cas de survenue d'un malaise, des gestes de bon sens peuvent être adoptés comme :

- l'arrêt du travail en cours,
- l'évacuation du salarié vers un endroit frais et/ou ombragé,
- la mise à disposition d'eau fraîche,
- le refroidissement corporel en appliquant des tissus ou linges mouillés
- prendre avis auprès du Samu : appeler le 15.