



Travailler par de fortes chaleurs en été



Risques pour la santé d'une exposition à la chaleur : symptômes et niveaux de gravité

Niveau	Effets de la chaleur	Symptômes et conséquences
Niveau 1	Coup de soleil	Rougeur et douleur, oedème, vésicules, fièvre, céphalées
Niveau 2	Crampes de chaleur	Spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration
Niveau 3	Epuisement	Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, température normale
Niveau 4	Coup de Chaleur	Température corporelle supérieure à 40,6 °C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience possible. Décès possible par défaillance de la thermorégulation.

Coup de chaleur

Symptômes généraux	<ul style="list-style-type: none"> ● Hyperthermie : température interne supérieure à 40,6°C ● Tachycardie : pouls rapide ● Respiration rapide ● Céphalées ● Nausées, vomissements
Symptômes cutanés	<ul style="list-style-type: none"> ● Peau sèche, rouge et chaude ● Absence de transpiration
Symptômes neuro-sensoriels	<ul style="list-style-type: none"> ● Confusion, comportement étrange, délire, voire convulsions ● Perte de connaissance éventuelle ● Pupilles dilatées

Coup de chaleur : conduite à tenir pour les secouristes

<ul style="list-style-type: none"> ● Alerter ou faites alerter les secours : Samu (15) ou Pompiers (18). ● Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré. ● La déshabiller ou desserrer ses vêtements. ● Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser sa température corporelle (à renouveler régulièrement). ● Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche. ● Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours après mise en route des premières mesures de secourisme.

Classification à 4 niveaux de la charge physique (pénibilité), avec exemples

Classe	Exemples
Repos	<ul style="list-style-type: none"> ● Sommeil ● Repos assis ou debout
Travail léger	<ul style="list-style-type: none"> ● de secrétariat, de comptabilité... ● assis manuel léger (taper sur un clavier, écrire, dessiner, coudre...) ● assis avec de petits outils, inspection, assemblage ou triage de matériaux légers ● des bras et des jambes (conduite de véhicule dans des conditions normales...) ● debout (fraisage, forage, polissage, usinage léger de petites pièces) ● Utilisation de petites machines à main Marche occasionnelle lente (inférieure à 3,5 km/h)
Travail moyen	<ul style="list-style-type: none"> ● soutenu des mains et des bras (cloutage, vissage, limage...) ● des bras et des jambes (manœuvre sur chantiers d'engins : tracteurs, camions...) ● des bras et du tronc, travail au marteau pneumatique, plâtrage, sarclage... ● Manutention manuelle occasionnelle d'objets moyennement lourds ● Marche plus rapide (3,5 à 5,5 km/h), ou marche avec charge de 10 kg
Travail lourd	<ul style="list-style-type: none"> ● Travail intense des bras et du tronc ● Manutention manuelle d'objets lourds, de matériaux de construction ● Travail au marteau Pelletage, sciage à main, rabotage ● Marche rapide (5,5 à 7 km/h), ou marche de 4 km/h avec charge de 30 kg ● Pousser ou tirer des chariots, des brouettes lourdement chargés ● Pose de blocs de béton
Travail très lourd	<ul style="list-style-type: none"> ● Travail très intense et rapide (par exemple déchargement d'objets lourds) ● Travail au marteau à deux mains ou à la hache (4,4 kg, 15 coups/minutes) ● Pelletage lourd, creusage de tranchée ● Montée d'escaliers ou d'échelles ● Marche rapide, course (supérieure à 7 km/h)

Caractéristiques des principaux facteurs de risques individuels lors d'expositions à la chaleur

Facteurs de risques	Description
Perte d'acclimatement	L'acclimatement est généralement obtenu en 8 à 12 jours. Il est cependant transitoire. Il disparaît en 8 jours.
Astreinte et condition physique	L'entraînement sportif améliore la performance à l'effort du système cardio-vasculaire. Le manque d'habitude dans l'exécution des tâches physiques exigeantes constitue un facteur de risque.
Antécédents médicaux	Maladies du système cardio-vasculaire, maladies des voies respiratoires, diabète, insuffisance rénale.
Médicaments	<ul style="list-style-type: none">● Anticholinergiques (antihistaminiques), anti-parkinsoniens, diurétiques, phénothiazines● Antidépresseurs tricycliques, IMAO● Neuroleptiques
Toxiques	Alcool et drogues (amphétamines, cocaïne, LSD...)
Etats physiologiques	Grossesse, obésité, âge
Inaptitude temporaire	Infection intercurrente, déshydratation, manque de sommeil

Faites attention si vous rentrez dans l'un des cas suivants

- **Vous ne vous sentez pas très bien.**

Soyez attentifs à l'apparition de symptômes tels que crampes musculaires, frissons, nausées ou mal au ventre, mal de tête, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisé.

- **Vous avez plus de 55/60 ans. Vous êtes une femme enceinte. Vous ne buvez pas assez.**

Par temps chaud, il est préférable de boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes. Vous ne devez en revanche pas boire plus d'un litre et demi par heure.

- **Vous avez des antécédents médicaux (pathologie cardiovasculaire, maladie des voies respiratoires, diabète).**

- **Vous prenez des médicaments du type neuroleptiques (tranquillisants, antidépresseurs, anxiolytiques...), des antihistaminiques, ou d'autres médicaments figurant dans le tableau ci-dessus. Dans ce cas, adressez vous à votre médecin**

- **Vous consommez de l'alcool (ou des drogues).**

- **Votre condition physique n'est pas parfaite (sédentarité, manque d'exercice physique).**

- **Vous n'êtes pas habitué à exécuter votre tâche (intérim, changements de méthodes, rotations dans les équipes...).**

- **Vous n'êtes pas acclimaté à cette chaleur : vous reprenez le travail après une absence de plus de 15 jours sous un climat plus " tempéré ", ou bien vous êtes intérimaire...**

Mesures comportementales

- Se tenir informé au quotidien des conditions météorologiques (radio, presse...).
- Informer de tout dysfonctionnement pouvant être source de risque (par exemple, distributeur d'eau en panne).
- Boire régulièrement de l'eau fraîche, même si l'on ne ressent pas la soif (un verre d'eau toutes les 15-20 minutes).
- Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- Se protéger la tête du soleil.
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.

Attention ! Travailler plus vite pour finir plus tôt peut s'avérer dangereux.

- Éviter les efforts physiques trop importants.
- Supprimer ou réduire les efforts physiques, dans la mesure du possible.
- Utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (chariot, diable...).
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique, lorsqu'il n'est pas utilisé : poste informatique, imprimante, lampe...).
- Cesser immédiatement toute activité, dès que des symptômes de malaise se font sentir et le signaler (encadrement, médecin du travail...).

Attention ! En cas de trouble en fin de journée (fatigue, étourdissement, maux de tête...), éviter toute conduite de véhicule et/ou se faire accompagner. Ne pas hésiter à consulter un médecin.

Hygiène de vie

- Se montrer d'autant plus vigilant en cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants...) : demander notamment conseil à un médecin.
- Éviter les boissons alcoolisées.
- Limiter si possible sa consommation de tabac (notamment pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires).
- Éviter les repas trop copieux.