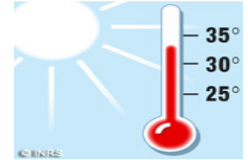


TRAVAIL PAR FORTE CHALEUR



A l'approche de l'été, il est important d'aborder la prévention des risques liés au travail par forte chaleur. Lors de fortes chaleurs, (température supérieure à 30°C), les mécanismes physiologiques d'adaptation de notre corps se mettent en place. La température corporelle de l'homme doit rester constante autour de 37°. Le corps humain s'adapte de plusieurs façons à la chaleur : transpiration plus intense, dilatation des vaisseaux sanguins. Mais il y a des limites au delà desquelles les risques pour notre santé sont réels.

La chaleur réduit notre capacité à travailler et notamment s'agissant des capacités physiques. Elle peut entraîner des somnolences, évanouissements, syncopes voire plus grave le « coup de chaleur » qui peut être fatal si la victime n'est pas rapidement prise en charge.

2

Le contexte

A) Les Travaux particulièrement exposés

- Travail dans des bureaux ou dans des espaces installés dans des bâtiments ou des hangars mal isolés thermiquement,
- Travaux à proximité de chaleur dégagée par des machines,
- Travaux réalisés en plein soleil,
- Travaux réalisés en plein air dans des terrains encaissés,
- Travaux réalisés sous serre,
- Conduite d'un véhicule non climatisé,
- Travaux forestiers d'élagage
- Utilisation de produits chimiques (solvant, peinture).



B) Les conditions de travail

Chaque personne a une tolérance différente par rapport à la chaleur mais il existe des travailleurs particulièrement exposés : ce sont les agents effectuant un travail physique

Un travail physique exigeant avec manutentions lourdes et/ou répétées, par exemple : maçonnerie, espaces verts, voirie, terrassement, déchargement d'objet...avec utilisation de brouette, marteaux piqueurs, chariot de manutention, montée d'escalier,...

Pauses de récupérations insuffisantes, port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur, trop serrés, trop chauds,...

Ces facteurs impliqueront une dépense d'énergie par le métabolisme, donc une production de chaleur. Plus l'intensité de travail sera lourde, plus la chaleur sera difficile à supporter.

c) Les facteurs personnels

Il s'agit de facteurs liés à une mauvaise condition physique, une hygiène de vie insuffisante ou à une méconnaissance des risques liés à la grande chaleur :

- Acclimatation à la chaleur insuffisante (processus d'adaptation par lequel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est exposée progressivement à une ambiance chaude constante pendant une période suffisante (7 à 12 jours)).
- Méconnaissance du danger lié au coup de chaleur,
- Mauvaise condition physique,
- Insuffisance de consommation d'eau,
- Manque de sommeil
- Consommation excessive d'alcool, de tabac, ou d'une alimentation trop riche,
- Port de vêtements trop serrés et trop chauds,



Pathologies préexistantes (pathologies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.) et/ou prise de médicament.

Les risques

A) Risques pour la santé

- Déshydratation (liée à la transpiration) : l'accident de déshydratation peut survenir à partir du moment où la perte totale atteint 5 % du volume d'eau total de l'organisme. La production de sueur peut atteindre 0,75 litres par heure sur un individu non acclimaté,

- **Crampe de chaleur** suite à la perte des sels minéraux due à une transpiration abondante et prolongée,
- **Insolation** : élévation anormale de la température du corps (ou "hyperthermie") due à une exposition prolongée au soleil,
- **Epuisement thermique** : début de coup de chaleur, survenant généralement après une longue période d'immobilité dans une ambiance chaude. Il peut être aussi observé lors de l'arrêt d'un travail physique dur et prolongé en ambiance chaude. Il se traduit par une perte de connaissance soudaine et brève.
- **Coup de chaleur** : c'est une urgence vitale. Il correspond à une élévation de la température du corps au-delà de 40,6°C. Le coup de chaleur est mortel dans 15 à 25% des cas. Il doit être pris en charge et soigné rapidement pour qu'il n'entraîne pas de séquelle.
Les symptômes d'un coup de chaleur sont :
 - Hyperthermie (température interne supérieure à 40,6°C)
 - Tachycardie (pouls rapide)
 - Respiration rapide,
 - Céphalées, nausées, vomissements,
 - Cutané : peau sèche rouge et chaude avec absence de transpiration,
 - Neurosensoriels : confusions, délire voire convulsions, perte de connaissance, pupilles dilatées.



Comment réagir face à un coup de chaleur ?

- Prévenir ou faire prévenir les secours : numéro d'urgence universel 112, Samu 15, Pompiers 18,
- Amener la victime dans un endroit frais et aéré,
- La déshabiller ou desserrer ses vêtements,
- Arroser la victime ou placer des linges humides sur son corps, sa tête, sa nuque,
- Si la victime est consciente lui donner à boire de l'eau fraîche, après avis du médecin,
- Si la victime est inconsciente, la mettre en Position Latérale de Sécurité (PLS), et suivre les consignes téléphonique des secours en attendant leur arrivée



B) Evaluation du risque

Il est fondamental d'identifier les risques inhérents au travail en ambiance thermique d'été, ainsi que les événements ou les facteurs qui peuvent conduire à la survenue de ces risques. Plusieurs facteurs doivent donc être pris en compte lors de cette évaluation : individuels, liés aux postes de travail, organisationnels et environnementaux.

En matière de travail en ambiance thermique d'été, certains risques spécifiques se surajoutent aux risques habituellement encourus :

- Un risque d'accident de service consécutif à une perte de vigilance due à la chaleur
- Un risque, pour le ou les individus exposés, de crampes musculaires ou de malaise
- Un risque de coup de chaleur



Rappelons que la loi du 31 décembre 1991 modifiée fait obligation à tout employeur de réaliser une évaluation des risques. Le décret du 5 novembre 2001 précise que la transcription des résultats de cette évaluation doit se faire dans un document unique.

La prévention

Mesures de prévention collectives

- Consulter le bulletin météo pour le travail à l'extérieur,
- Adapter les horaires de travail (début d'activité plus matinal). Prévoir une organisation de travail permettant de réduire les cadences si nécessaire, d'alléger les manutentions manuelles et instauration de pauses supplémentaires ou plus



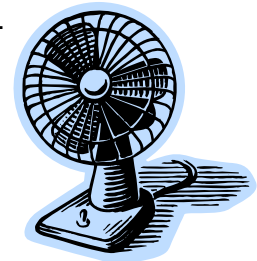
longues,

- Reporter les travaux impliquant des efforts physiques importants ou entraînant le port d'équipements de protection individuelle chauds et lourds, aux heures les plus fraîches ou à date ultérieure,
- Fournir des aides mécaniques à la manutention,
- Mettre en place un système de climatisation et de ventilateur pour une meilleure isolation thermique des bâtiments,
- Mettre à disposition de l'eau potable fraîche, en quantité suffisante permettant aux agents de boire. Par exemple dans les chantiers du bâtiment et travaux publics, les chefs d'établissement sont tenus de mettre à disposition des travailleurs au minimum trois litres d'eau par jour et par travailleur,
- Eviter le travail isolé, privilégier le travail en équipe, inciter les agents à être vigilants par rapport aux collègues.
- En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, maux de tête, ...) éviter toute conduite ; se faire raccompagner



B) Mesures de prévention individuelles

- Porter de préférence des vêtements amples et légers qui permettent l'évaporation de la sueur (exemple : vêtement de coton) et de couleur claire,
- Porter un couvre chef pour les travaux exposés au soleil,
- Adapter son rythme de travail selon sa résistance à la chaleur. Travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux,
- Boire au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si on n'a pas soif,
- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (bière, vin,...),
- Faire des repas légers et fractionnés,
- Cesser immédiatement toute activité dès que les symptômes de malaise se font sentir et prévenir immédiatement collègues et hiérarchie,
- Reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches,
- S'assurer que le port des protections individuelles est compatible avec les fortes chaleurs. (Exemple : traitement phytosanitaire)
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments. Ne pas hésiter à prévenir son entourage,
- Utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diable, chariots, ..)
- Penser à éliminer toute source additionnelle de température, débrancher les appareils électriques inutilisés,
- Utiliser un ventilateur uniquement si la température ne dépasse pas 32°C. Au delà ce peut être dangereux car augmentant la température ambiante.



C) Formations et informations des agents

Informez tous les agents :

- Des risques liés à la chaleur,
- Des moyens de prévention,
- Des moyens de premiers secours.

