

Travail et Chaleur

Travailler sous un soleil de plomb peut être une réelle source de danger. Baisse de vigilance, fatigue accrue, mains rendues glissantes par la transpiration ou encore éblouissement augmente les risques d'accident.

La mise en place de mesures préventives simples et efficaces applicables par les agents et

Travaux particulièrement exposés :

- ⓐ Travail dans des bureaux ou des espaces installés dans des bâtiments mal isolés thermiquement ;
- ⓐ Entretien des espaces verts ;
- ⓐ Travail sur voirie ;
- ⓐ Collecte des déchets ;
- ⓐ Chantier de bâtiment et de génie civil ;
- ⓐ Conduite d'un véhicule non climatisé ;
- ⓐ Travail réalisé en plein air...



Risques générés par la chaleur :

L'exposition à de fortes chaleurs constitue un stress et une agression pour l'organisme. Le corps humain s'y adapte de plusieurs façons : transpiration plus intense, dilatation des vaisseaux sanguins.

Cependant, si notre corps ne réussit pas à maintenir sa température autour de 37°C lors de ces périodes de chaleur intense ou si les fluides ou sels corporels ne sont pas remplacés de façon adéquate, les pathologies suivantes peuvent survenir :

- crampes de chaleur,
- insolation,
- épuisement dû à la chaleur,
- coup de chaleur.

Facteurs d'aggravation des risques :

ⓐ Conditions de travail pénibles :

Un travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides...), des pauses de récupération insuffisantes, le port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur, trop serrés, trop chauds...

ⓐ Facteurs environnementaux :

Ensoleillement intense, température ambiante élevée, humidité élevée, peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud, pollution atmosphérique.

ⓐ Facteurs personnels :

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

- Pathologies préexistantes (pathologies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.).
- Prise de médicaments.
- Mauvaise condition physique.
- Consommation excessive d'alcool, de tabac, ou d'une alimentation trop riche.
- Manque de sommeil.
- Méconnaissance du danger lié au coup de chaleur.

Le coup de chaleur...une urgence vitale :

Fatigue, maux de tête, vertiges, crampes, peau sèche et chaude, agitation, confusion...la température corporelle risque de dépasser 40°C.

1. Alerter les secours (Samu 15 ou Pompiers 18),
2. Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré,
3. La déshabiller ou desserrer ses vêtements,
4. Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque,
5. Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités,
6. Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller (Sauveteur Secouriste du Travail).

- Acclimatation à la chaleur insuffisante (processus d'adaptation par lequel une personne accroit sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est exposée progressivement à

une ambiance chaude constante pendant une période suffisante (7 à 12 jours)).

- Insuffisance de consommation d'eau.

Mesures de prévention

A partir de 30°C, la vigilance s'impose et des mesures de prévention doivent être mises en œuvre.

Mesures techniques

Dans les locaux de travail :

- Isoler thermiquement les bâtiments ou locaux existants (stores, volets, isolation des parois, films antisolaire sur les parois vitrées...).
- Equipements de travail : installer dans un local réservé et ventilé les appareils dégagant de la chaleur, calorifuger les parois ou les canalisations chaudes...
- Mettre à la disposition des personnels des moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint...).
- Installer sur les lieux de travail des aires climatisées ou plus fraîches.
- Mettre à disposition de l'eau potable, en quantité suffisante et tempérée (10 ou 15°C).

Pour les travaux réalisés à l'extérieur :

- Privilégier l'emploi de véhicules climatisés.
- Prévoir ou aménager des zones d'ombre ou des abris.
- Approvisionner les chantiers et les véhicules, en eau potable, tempérée (10 ou 15°C). L'eau doit être en quantité suffisante, pour permettre aux agents de boire (à raison de 3 ou 4 litres d'eau par jour, suivant le travail), pour assurer leur hygiène ou les premiers secours.

Au sein de locaux de travail ou à l'extérieur :

- Surveiller la température ambiante.
- Réduire les postes de travail nécessitant une action physique soutenue et prolongée.
- Prévoir une aide mécanique pour les travaux pénibles, tels que la manutention...



Mesures d'organisation du travail

La mise en place d'une organisation du travail appropriée reste indispensable lors des fortes chaleurs et vient en complément des mesures techniques :

- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée. Surtout pour les travaux entraînant des efforts physiques intenses ou impliquant le port d'équipements de protection individuelle chauds ou lourds.
- Mettre en place une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- Réduire autant que possible les postes de travail isolés.
- Réduire les cadences si nécessaire, par des pauses (pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes), si possible dans une salle plus fraîche, ou un endroit ombragé.
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !).
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail ne nécessite pas de vêtements de protection spécifiques.
- Se protéger la tête du soleil, ne pas travailler torse nu, protéger sa peau par des crèmes solaires (type écran total) dont l'application doit être renouvelée plusieurs fois par jour. Certains médicaments peuvent provoquer des réactions de la peau au soleil (brûlures, allergies...).
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si on n'a pas soif (environ 2 à 4 litres d'eau par jour selon le type d'activité effectuée en intérieur ou en extérieur).
- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée

Les risques induits par les conditions climatiques doivent être évalués et les résultats de cette évaluation doivent être retranscrits dans le Document Unique.

Formation et information des travailleurs

- Informer tous les agents des risques liés à la chaleur, des moyens de prévention, et des mesures de premiers secours.

Sources documentaires :

Dossier INRS : Travailler par de fortes chaleurs en été.