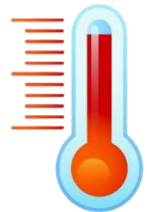




Le travail par fortes chaleurs

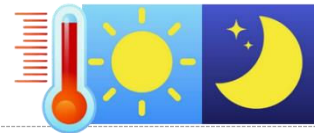
Information

Pendant l'été 2003, 15 personnes sont mortes pendant leur travail à cause des trop fortes chaleurs. Ce sont des accidents du travail.



Les périodes de **canicule** augmentent le risque de coup de chaleur.

La **canicule** c'est quand il fait très chaud pendant au moins 3 jours de suite et les nuits.



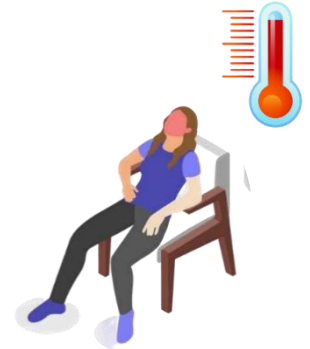
Faites attention dans ces situations :

- La température extérieure est supérieure à 30 degrés à l'ombre en journée et à 25 degrés la nuit.
- Si vous travaillez en plein soleil ou près d'une source de chaleur, par exemple à côté d'un four.
- Si vous portez des équipements de protection non adaptés à la chaleur.
- Si vous faites de grands efforts physiques, par exemple porter des charges lourdes ou très vite.
- Si vous manipulez des produits chimiques, par exemple des solvants ou des peintures.



Vous êtes en danger quand on voit ces signes :

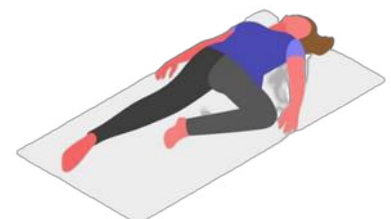
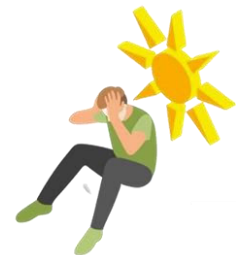
- les coups de soleil,
- la fatigue, l'épuisement,
- les crampes de chaleur, ce sont des crampes dans les muscles quand votre corps manque d'eau.
- **Le coup de chaleur**



Le coup de chaleur

Les signes du Coup de chaleur sont :

- La peau chaude, rouge et sèche, très grande soif.
- De la fièvre, mal à la tête, des vertiges.
- Des nausées, envie de vomir ou des vomissements.
- Des changements du comportement :
 - Devenir agressif,
 - Dire des mots que l'on ne comprend pas ou qui ne veulent rien dire,
 - Faire des convulsions, c'est quand le corps a des secousses incontrôlables, les muscles se contractent tout seuls,
 - Perdre connaissance.



Le coup de chaleur est une urgence médicale :

En cas de coup de chaleur
il faut agir très vite et efficacement.

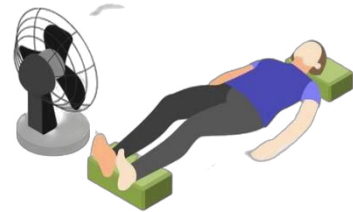


- La personne qui a un coup de chaleur doit arrêter tout ce qu'elle fait.

- **Alertez les secours : le 112.**



- Transportez la personne dans un endroit ventilé, frais et à l'ombre.



- Déshabiller partiellement la personne ou desserrez ses vêtements.

- Aspergez son corps d'eau fraîche et posez un linge humide, sur sa tête et sa nuque, en ventilant au maximum.
Renouvelez régulièrement le linge pour qu'il soit toujours frais.

- Ne donnez pas de médicaments.



- Donnez-lui à boire de l'eau fraîche en petites quantités et souvent,
uniquement si la personne est consciente.



- Si la personne **perd connaissance**,
il faut la mettre en **PLS**, en **P**osition **L**atérale de **S**écurité.



Que faut-il faire au travail par fortes chaleurs ?

Si vous êtes employeur, vous devez :

- évaluer les risques au travail et informer les salariés.
Les risques liés aux ambiances thermiques comme le travail à la chaleur ou au froid, doivent être ajoutés au **DUERP**.



DUERP veut dire **D**ocument **U**nique d'**É**valuations des **R**isques **P**rofessionnels.

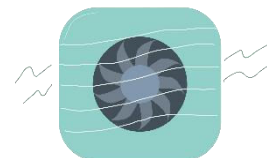
C'est un document important que doivent avoir les entreprises pour écrire tous les risques dans le travail pour les salariés de l'entreprise.

- adapter les rythmes de travail, travailler plus lentement.
Vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux.
- diminuer la charge de travail en faisant des temps de travail courts et des temps de repos, par exemple 1 pause toutes les heures.

- commencer la journée de travail plus tôt et finir plus tôt.
Reporter les tâches difficiles aux heures les plus fraîches de la journée.



- prévoir plus de pauses dans des lieux frais.
- éliminer tout ce qui fait de la chaleur,
par exemple éteindre le matériel électrique non utilisé,
comme des lampes ou des ordinateurs.



- diminuer ou reporter les efforts physiques importants.
Toujours utiliser les aides mécaniques à la manutention,
par exemple :

- les diables, les chariots
- les appareils de levage



- mettre à disposition des salariés des dispositifs de prévention adaptés, par exemple des brumisateurs ou des ventilateurs.
Mais seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32 degrés.
- réaliser une ventilation forcée avec par exemple un ventilateur,
pendant la période la plus fraîche de la nuit.

- aménager des endroits de repos à l'ombre ou climatisés.
- prévoir des points d'eau réfrigérée.



- encourager les salariés à se surveiller les uns les autres
pour repérer rapidement les signes du coup de chaleur.
Les salariés doivent les signaler à l'employeur.
L'employeur doit signaler les cas de coup de chaleur
au médecin du travail.



- Dans le **BTP**, **B**âtiment et **T**ravaux **P**ublics : l'employeur doit mettre
à disposition des salariés un local de repos adapté aux conditions
climatiques, fortes chaleurs ou grand froid.
Ou bien il doit aménager le chantier pour que les salariés puissent
prendre leurs pauses dans les mêmes conditions de sécurité.

Si vous êtes salarié vous devez :

- Surveiller les annonces de la météo, par exemple à la radio ou dans un journal. Surveiller la température de l'air.



- Boire au moins l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, même si vous n'avez pas soif.



- Faire des repas légers et en plusieurs fois.

- Éviter de boire des boissons alcoolisées, même la bière et le vin.



- Être encore plus prudent en cas d'antécédents médicaux, c'est-à-dire si vous avez déjà eu des problèmes de santé. Être très prudent si vous prenez des médicaments, par exemple :

- des diurétiques qui pourraient accélérer la déshydratation,
- des sédatifs, ce sont des médicaments pour calmer,
- des tranquillisants, ce sont des médicaments pour l'angoisse.



- Si le travail est à l'extérieur, il faut porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur, par exemple des vêtements de coton amples et de couleur claire.

- Ne pas travailler torse nu et protéger votre tête et vos yeux du soleil.



- Arrêter immédiatement toute activité dès que vous sentez des signes de malaise. Prévenez les collègues, l'encadrement et le médecin du travail.
- Consulter un médecin.



Plan canicule

En cas de **vague de chaleur** la Direction générale de la santé peut mettre en place un service **Canicule info service**.



Vous recevez des conseils à ce numéro de téléphone **0800 06 66 66** de 9 heures à 19 heures depuis un téléphone fixe et mobile en France.

L'appel est gratuit, c'est un numéro vert.



Pour en savoir plus :

Allez sur le site internet : www.ast67.org

Ou consulter : travailler-mieux.gouv.fr



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit et relu par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr