

# Travail à la chaleur

**Lorsque la température ambiante, à l'ombre, dépasse les 30°C, la vigilance est de mise. Pour soi comme pour ses collègues, les températures extrêmes mettent les corps à rude épreuve ; apprenez à repérer les situations dangereuses et à réagir face à un coup de chaleur.**



**Prévention des risques professionnels**

**À destination des salariés**

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

# LES FACTEURS DE RISQUE

- ▶ Le climat : chaud et humide.
- ▶ L'âge : plus il augmente, moins on supporte la chaleur.
- ▶ La grossesse.
- ▶ La consommation d'alcool.
- ▶ Le diabète, les maladies cardio-vasculaires.
- ▶ La nature de certains travaux : manutentions lourdes, gestes répétitifs, obligation de porter des vêtements de sécurité empêchant l'évaporation de la sueur, proximité des machines, utilisation de produits chimiques volatils et toxiques...

# QUAND PARLE-T-ON DE CANICULE ?

**Le terme canicule désigne un épisode de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée (au moins 3 jours). Pour les identifier, les météorologues de Météo-France ont défini des seuils de température et de durée qui varient selon les départements. La canicule est associée au niveau de vigilance météorologique orange.**



# COMMENT SE PROTÉGER ?

- ▶ **Boire régulièrement**, même si l'on ne ressent pas la soif. Un brumisateur est également un bon allié contre la chaleur et permet de s'hydrater.
- ▶ **Se protéger du soleil** : tête (chapeau, casquette) et corps (porter des vêtements amples, légers, de couleur claire).
- ▶ **Éviter les repas copieux, l'alcool, le tabac.**
- ▶ **Adapter le rythme de travail** : travailler à l'ombre dès que possible, faire des pauses régulières dans un lieu frais.
- ▶ **Réduire les efforts physiques importants** : utiliser les aides mécaniques à la manutention, reporter les tâches les plus ardues.
- ▶ **Utiliser la climatisation ou un ventilateur**, tout en restant vigilant. Il est fortement déconseillé



de dépasser les 8°C d'écart entre l'intérieur et l'extérieur (risque de choc thermique).

- ▶ **Éviter de travailler de façon isolée** : être attentif à ses collègues.

# LE COUP DE CHALEUR : SYMPTÔMES

Si vous constatez de tels symptômes, **AGISSEZ**. Il s'agit d'une urgence médicale.



► Faiblesse, fatigue



► Maux de tête



► Étourdissements, vertiges



► Crampes



► Nausées, vomissements



► Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance.

# LE COUP DE CHALEUR : CONDUITE À TENIR

## ALERTER

Prévenir le secouriste si votre entreprise en a un, et alerter les secours :

☎ Pompiers : 18

☎ SAMU : 15

☎ Numéro d'urgence en Union Européenne : 112

☎ Numéro réservé aux déficients auditifs : 114

## PROTÉGER ET SECOURIR

► Amener la victime à l'ombre ou dans un endroit frais.

► Fraîchir la victime (asperger d'eau froide, utiliser un brumisateurs ou un linge imbibé d'eau froide, placer devant un ventilateur, placer de la glace sous les aisselles, au niveau de l'aîne ou du cou).

► Si la victime est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche.

► La déshabiller ou desserrer ses vêtements.

► Si la personne est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours.

# PRÉVENIR LES RISQUES DE CANCER DE LA PEAU

► Se protéger du soleil : tête (chapeau, casquette) et corps (porter des vêtements amples, légers, de couleur claire).

► Appliquer de la crème solaire régulièrement au cours de la journée.

Le décret n°2025-482 du 27 mai 2025 relatif à la protection des travailleurs contre les risques liés à la chaleur renforce les obligations des employeurs en matière de prévention du risque chaleur.

L'employeur doit adapter, en liaison avec son service de prévention et de santé au travail, les mesures de prévention prévues contre le risque chaleur en vue d'assurer la protection de ses salariés.

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail



Retrouvez-nous  
sur les réseaux

