

**i** Consultez quotidiennement les bulletins météo. En Provence-Alpes-Côte d'Azur, une température supérieure à 32°C le jour et à 24°C la nuit, et ce pendant au moins 3 jours consécutifs, correspond à la définition de la canicule.

### EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre Médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail.

AISMT 04 - AISMT 13 - AIST 83 - AIST 84  
AMETRA06 - APST BTP 06 - ASTBTP 13  
CMTI 06 - Expertis - GEST 05 - GIMS 13  
GMSI 84 - SAT Durance Luberon  
SIST Corse du Sud  
Santé au Travail Provence

Édition de juillet 2017





Crédits photos : Pixabay, christian42 / Fotolia, Brgfx / Freepik

## 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.

 [www.presanse.org](http://www.presanse.org)

Retrouvez Présanse sur    

 **Présanse**  
Prévention-Santé-Sud-Est  
Association des Services de  
Santé au Travail Paca-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...



## Comment se protéger ?

- ▶ Boire régulièrement, même si l'on ne ressent pas la soif (un verre d'eau toutes les 15 minutes).



- ▶ 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 (sauf si la température est supérieure à 32°C).
- ▶ Éviter de travailler de façon isolée : être attentif à ses collègues.



## Le coup de chaleur Symptômes

- ▶ Faiblesse, fatigue.
- ▶ Étourdissement, vertiges
- ▶ Nausées, vomissements, maux de tête, crampes.
- ▶ Propos incohérents, perte d'équilibre, perte de connaissance.

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



## 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 (depuis un portable : 112)

### PROTÉGER ET SECOURIR

- ▶ Amener la victime à l'ombre ou dans un endroit frais.
- ▶ Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle.
- ▶ 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.