



# TRAVAILLER PAR FORTES CHALEURS

- I** ÊTRE INFORMÉ
- II** AVOIR À L'ESPRIT LA RÉGLEMENTATION
- III** CONNAÎTRE LES RISQUES
- IV** PRÉVENIR LES RISQUES



# I

## ÊTRE INFORMÉ

### LE CONFORT THERMIQUE

#### LES CONDITIONS DE CONFORT THERMIQUE AU TRAVAIL

Entre 19° et 21° pour  
le travail de bureau



10° pour le travail physique  
comme le port de charges  
lourdes



### MAIS... TOUT DÉPEND DE

- › Votre âge, votre sexe, vos caractéristiques individuelles,
- › Le type de travail que vous effectuez,
- › Le rapport taux d'humidité ambiant / Température, la présence ou l'absence d'air.

À partir de 30°, soyez vigilants !

Au dessus de 33°, vous pouvez être en danger.

# II

## AVOIR À L'ESPRIT LA RÉGLEMENTATION

Le code du Travail ne prévoit pas le seuil réglementaire en matière de température.

### MAIS...

Il préconise des dispositions consacrées à l'aménagement et à l'aération des locaux, aux ambiances particulières de travail et à la distribution de boissons.

### LES EFFETS DU TRAVAIL SOUS LA CHALEUR

- › Votre performance est diminuée,
- › Vos capacités de réaction sont moindres,
- › Le risque de relâchement de charge (mains glissantes) est plus présent,
- › Le risque d'accident est augmenté par la diminution de la vigilance.

### LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER



# CONNAÎTRE LES RISQUES

## TROIS NIVEAUX DE RISQUES

### LA DÉSHYDRATATION

- › Elle est due à une transpiration abondante et à la perte de sels minéraux,
- › Elle s'accompagne d'une absence ou d'une insuffisance d'hydratation,
- › Elle peut provoquer des crampes.

### LA SYNCOPE DE CHALEUR SURVIENT DANS UNE AMBIANCE CHAUDE

- › Après une longue période d'immobilité,
- › À l'arrêt d'un travail physique dur et prolongé.

**Elle peut provoquer une perte de connaissance.**

## LE COUP DE CHALEUR

**C'est une urgence vitale :**

<b>SIGNES GÉNÉRAUX</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Température interne &gt; à 40°</li><li>› Pouls et respiration rapides</li><li>› Maux de tête</li><li>› Nausées, vomissement</li></ul>
<b>SIGNES CUTANÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Absence de transpiration</li><li>› Peau sèche, rouge et chaude</li></ul>
<b>SIGNES NEURO-SENSORIELS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Confusion, comportement étrange, délire</li><li>› Perte de connaissance éventuelle</li><li>› Pupilles dilatées</li></ul>

### QUELLE CONDUITE À TENIR ?

- › Alerte ou faites alerter les secours : Samu (15), pompiers (18),
- › Alerte le sauveteur secouriste de votre collectivité,
- › Amenez la victime dans un endroit frais,
- › Déshabillez-la,
- › Arrosez la victime ou placez des linges humides sur la surface de son corps (opération à renouveler)
- › La ventilez si possible,
- › **Si la victime est consciente** : faites-lui boire de l'eau à température ambiante,
- › Si la victime est inconsciente : positionnez-la en PLS (Position Latérale de Sécurité).

# LES RISQUES SUPPLÉMENTAIRES DUS AUX RAYONNEMENTS SOLAIRES

---

## TROIS TYPES DE RAYONNEMENT

La lumière visible : permet de distinguer les couleurs.

Le rayonnement infrarouge : diffuse la chaleur.

Le rayonnement ultraviolet (UV) : trois types d'UV : UVA, UVB, UVC.

**Seuls les UVA / UVB ont des effets néfastes pour votre peau.**

## LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL SUR LA PEAU

### LES COUPS DE SOLEIL

Réactions à distance :

- › phlyctènes, communément appelées cloques,
- › desquamation, peau qui pèle.

### LE VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ DE LA PEAU, L'ACCENTUATION DES RIDES

### LE CANCER DE LA PEAU = LE MÉLANOME

50 à 70% des cancers cutanés sont provoqués par  
une surexposition aux UVA/UVB.

# SURVEILLER VOTRE PEAU: LA MÉTHODE «ABCDE»

**A** pour **Asymétrie**, la moitié du nævus (grain de beauté) ne colle pas avec l'autre moitié

Tâche pigmentée  
bénigne



Tâche pigmentée  
suspecte

**B** pour **Bords**, irréguliers, mal délimités

Tâche pigmentée  
bénigne



Tâche pigmentée  
suspecte

**C** pour **Couleur inhomogène**, variant d'une zone à l'autre de la lésion

Tâche pigmentée  
bénigne



Tâche pigmentée  
suspecte

**D** pour **Diamètre**, qui est souvent supérieur à 6 mm, la taille de section d'un crayon.

Tâche pigmentée  
bénigne



Tâche pigmentée  
suspecte

**E** pour **Évolution**, l'aspect de la lésion dans sa taille surtout : sa forme ou sa couleur ont changé.

Dans environ 7 cas sur 10, le mélanome ne survient pas sur un grain de beauté préexistant mais sur une zone sans lésion préalable. Dans seulement 30% des cas, le mélanome apparaît sur un grain de beauté. Il faut donc vous méfier d'une nouvelle lésion.

› **Faites surveiller votre peau régulièrement par votre médecin traitant ou un dermatologue.**

# PRÉVENIR LES RISQUES

## PRENEZ DE BONNES HABITUDES

---



Buvez régulièrement de l'eau même si vous n'en ressentez pas le besoin (un verre toutes les 20 mn).



Si possible, portez des vêtements amples et légers de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.

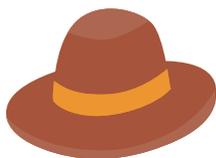


Évitez ou réduisez les efforts physique importants. Pour tout port de charges, utilisez systématiquement les aides mécaniques (chariots...).



Décalez si possible vos horaires de travail, à étudier avec votre employeur (privilégier le travail tôt le matin).

## PROTÉGEZ VOTRE CORPS



Portez un chapeau  
ou une casquette



Chaussez des lunettes  
de soleil



Appliquez de la crème  
solaire haute protection  
(indice 50) toutes  
les 2 heures



Travaillez le plus  
possible à l'ombre

## ADAPTEZ VOTRE RYTHME DE TRAVAIL

- › Surveillez votre hygiène de vie,
- › Évitez toute boisson alcoolisée,
- › Évitez les boissons riches en caféine,
- › Évitez les repas trop gras et trop copieux,
- › Préférez les repas légers et fractionnés,
- › Évitez du faire du sport intensif.



N'hésitez pas à vous rapprocher  
du médecin de prévention **et/ou**  
de l'infirmière en santé au travail.

**Centre De Gestion de la Fonction  
Publique Territoriale de Loire-Atlantique**  
6 rue du Pen Duick II - C.S.66225  
44262 Nantes cedex 2

**Direction Qualité de Vie  
et Conditions de Travail**  
**Service de médecine du travail**  
Tél standard : 02 40 20 00 71  
medecine@cdg44.fr



**Scanner ce QRCode**



**Pour accéder  
au catalogue  
des prestation 2022**

Version n°1 - 05/2022