




III

ÊTRE INFORMÉ SUR LES FACTEURS AGGRAVANTS

- ★ MÉDICAMENTS / TOXIQUES,
susceptible d'altérer la régulation thermique.
- ★ CAFÉINE.
- ★ GROSSESSE : période de grande vulnérabilité.
- ★ TRAVAIL EN EXTÉRIEUR.
- ★ ÂGES EXTRÊMES (personnes âgées, enfants).

IV

S'ÉQUIPER DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI)

- ★ Veste de refroidissement.
- ★ Vêtements amples pour l'évaporation
de la sueur, couleurs claires.
- ★ Lunettes de soleil. 
- ★ Crème anti-solaire filtrante. 
- ★ Couvre-chef à large bords. 

V

SUIVRE DES FORMATIONS ADAPTÉES

Connaître la procédure d'urgence
d'un malaise lié à l'exposition à la chaleur.

Suivre la formation de sauveteur secouriste
du travail (SST) pour 5 travailleurs en extérieur.

Pour toutes questions relatives
à votre état de santé, n'hésitez pas à vous
rapprocher du médecin du travail
et/ou de l'infirmier(e) en santé au travail.

Centre De Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique
6 rue du Pen Duick II - CS.66225
44262 Nantes cedex 2
www.cdg44.fr

cataloguedesprestations.cdg44.fr

Direction Qualité de Vie
et Conditions de travail
Service médecine du travail
Tel standard : 02.40.20.00.71
medecine@cdg44.fr

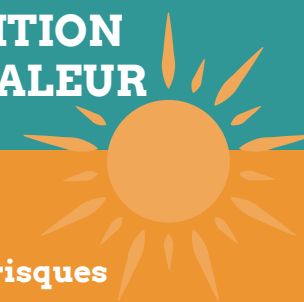


CDC44 - QVCT - Dév. Ter. - 07/2022



LES AMBIANCES THERMIQUES

EXPOSITION À LA CHALEUR



I

Connaître les risques
liés à la chaleur

II

Suivre nos conseils
de prévention

III

Être informé sur les facteurs
aggravants

IV

S'équiper de
protection individuelle (EPI)

V

Suivre des formations
adaptées

LES AMBIANCES THERMIQUES

concernent le travail avec exposition à la chaleur et au froid.

Aucune réglementation n'existe.

Le ressenti individuel dépend de l'humidité, de la ventilation et de plusieurs autres variables. Dans des conditions standard, les limites estimées de confort peuvent être celles figurant ci-dessous.

LES LIMITES DE CONFORT

17°C

en intérieur, statique.

34°C

en extérieur (très dépendant de l'humidité ambiante)

Durées limites d'exposition exprimées en minutes) acceptables par 95% de la population

TRAVAIL PHYSIQUE

ta (°C)	Modéré (240 watts)	Dur (450 watts)
20	213 min	90 min
25	130 min	56 min
30	80 min	34 min
35	49 min	21 min
40	30 min	13 min
45	18 min	8 min
50	11 min	5 min

I

CONNAÎTRE LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR

★ **COUP DE CHALEUR** = déshydratation majeure !

★ **URGENCE VITALE**

= pouls rapide et fort, perte de conscience possible, peau sèche, augmentation de la température corporelle, confusion, perte de connaissance.

★ **COUP DE SOLEIL**

= Rougeur, douleur œdème, fièvre, céphalées.

★ **CRAMPES DE CHALEUR**

= Spasme, transpiration, déshydratation.

★ **ÉPUISEMENT**

= Faiblesse, pouls faible, forte transpiration.



II

SUIVRE NOS CONSEILS DE PRÉVENTION

★ **Évitez l'alcool** et les repas trop copieux.

★ Privilégiez les aliments et boissons **salés**.

★ Avoir à disposition de l'**eau fraîche**.

★ S'hydrater : 1 verre d'eau toutes les 20 mn.

★ Choisir des tâches **à l'ombre** de préférence.

★ Augmentez les **pauses**.

★ Adaptez son **rythme de travail** en fonction de la chaleur.

★ Effectuez une **rotation des tâches**.

★ Modifiez vos **horaires de travail** si possible.

★ Évitez le travail **isolé**.

★ Limitez le travail **physique** au maximum.

★ Utilisez les aides mécaniques.