

Je travaille par fortes chaleurs



1. Je m'informe
2. Je garde à l'esprit la réglementation
3. Je prends connaissance des risques
4. Je prévois les risques

1. Je m'informe

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 :

- Mon âge, mon sexe, mes caractéristiques individuelles.
- Le type de travail que j'effectue.
- Le rapport taux d'humidité ambiant / température, la présence ou l'absence d'air.

À partir de 30°, je suis vigilant !
Au dessus de 33°, je peux être en danger.

2. Je garde 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

- Ma performance est diminuée.
- Mes 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 M'ALERTER



3. Je prends connaissance des 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 :

SIGNES GÉNÉRAUX	» Température interne > à 40° » Pouls et respiration rapides » Maux de tête » Nausées, vomissement
SIGNES CUTANÉS	» Absence de transpiration » Peau sèche, rouge et chaude
SIGNES NEURO-SENSORIELS	» Confusion, comportement étrange, délire » Perte de connaissance éventuelle » Pupilles dilatées

QUELLE CONDUITE À TENIR ?

- » J'alerte ou je fais alerter les secours : Samu (15), pompiers (18).
- » J'alerte le sauveteur secouriste de ma collectivité.
- » J'amène la victime dans un endroit frais.
- » Je la déshabille.
- » J'arrose la victime ou je place des linges humides sur la surface de son corps (opération à renouveler).
- » Je la ventile si possible.
- » Si la victime est consciente : je lui fais boire de l'eau à température ambiante.
- » Si la victime est inconsciente : je la positionne en PLS (Position Latérale de Sécurité).



DES RISQUES SUPPLÉMENTAIRES DUS AUX RAYONNEMENTS SOLAIRES

TROIS TYPES DE RAYONNEMENT

- La lumière visible : permet de distinguer les couleurs.
- Le rayonnement : diffuse la chaleur.
- Le rayonnement ultraviolet, trois types d'UV : UVA, UVB, UVC.

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

LES EFFETS NÉFASTES DU SOLEIL SUR MA PEAU

- Les coups de soleil et ses réactions :
 - 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** : ils sont irréguliers, mal délimités

Tâche pigmentée
bénigne



Tâche pigmentée
suspecte

C pour **COULEUR INHOMOGENÈ** : variant d'une zone à l'autre de la lésion

Tâche pigmentée
bénigne



Tâche pigmentée
suspecte

D pour **DIAMÈTRE** : il 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.
Il faut donc vous méfier d'une nouvelle lésion.

Je fais surveiller ma peau régulièrement par mon médecin traitant ou un dermatologue.

4. Je prévois les risques

JE PRENDS DE BONNES HABITUDES



- Je décale si possible mes horaires de travail, à étudier avec mon employeur (privilégier le travail tôt le matin).



- Je bois régulièrement de l'eau même si je n'en ressens pas le besoin (un verre toutes les 20 mn).

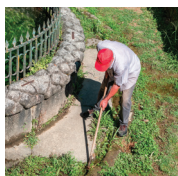


- Je porte, si possible, des vêtements amples et légers de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.

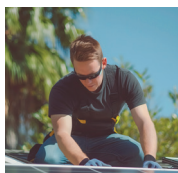


- J'évite ou réduis les efforts physique importants. Pour tout port de charges, j'utilise systématiquement les aides mécaniques (chariots...).

JE PROTÈGE MON CORPS



■ Je porte un chapeau ou une casquette.



■ Je protège mes yeux avec des lunettes de soleil.



■ J'applique de la crème solaire haute protection (indice 50) toutes les 2 heures.



■ Je travaille le plus possible à l'ombre.

J'ADAPTE MON RYTHME DE TRAVAIL

■ Je surveille mon hygiène de vie.

■ J'évite les boissons riches en caféine.

■ J'évite les repas trop gras et trop copieux.

■ Je préfère les repas légers et fractionnés.



**N'hésitez pas à vous rapprocher
du médecin du travail 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-CS.66225 - 44262 Nantes cedex 2*

**Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de Médecine de Prévention**

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr