

## Premiers secours

Si au cours des travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente des essoufflements anormaux, des rougeurs au visage, des maux de tête, des nausées, des pertes d'équilibre, s'il tient des propos incohérents ou perd connaissance, il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours :

- ✓ Alerter ou faire alerter les secours médicaux en composant le 15 (SAMU),
- ✓ Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et aéré,
- ✓ Refroidir certaines parties du corps (cou, aisselles..) avec un linge humide et froid,
- ✓ Donner à boire de l'eau fraîche en l'absence de troubles de la conscience.

Pour en savoir plus !

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Vague de chaleur :

Activation du numéro vert « Canicule info service » joignable au

**0800 06 66 66**



(Appel gratuit depuis un poste fixe)

Retrouvez nos coordonnées et toute l'information fiable et actualisée liée à la prévention et à la santé au travail sur :

[www.preveno.fr](http://www.preveno.fr)

preveno

Siège : 1, avenue de l'Europe 59880 SAINT-SAULVE

Tél : 03.27.46.19.24 - [information@preveno.fr](mailto:information@preveno.fr)

Maj - 04/2025

# Le travail par fortes chaleurs



**preveno**  
prévenir · agir · ensemble

## Les signes d'alerte

- Au-delà de **30°C** pour une activité de bureau et **28°C** pour un travail physique, la chaleur peut constituer un risque pour la santé des salariés.
- Vous effectuez des travaux exigeants, des efforts physiques intenses en plein soleil ou à proximité d'une source de chaleur sans protection adaptée.



## Quels effets ?

### Coup de soleil (érythème solaire)

Rougeurs sur la peau, douleurs et démangeaisons.



### Déshydratation

Sensation de soif, bouche sèche, peau sèche, froide et pâle, sensation de fatigue. À un stade avancé, douleurs musculaire (crampes), fièvre, maux de tête, vertiges.

### Coup de chaleur (hyperthermie)

Température du corps élevée > ou = **40°C**, une sensation de chaleur intense, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, maux de tête, étourdissements, troubles du comportement, perte de conscience.



## Quelques conseils

### Protection individuelle : tous concernés



Pensez à consulter le bulletin météo, **surveillez la température ambiante,**



**Buvez au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15/20 minutes,** même si vous n'avez pas soif,



**Évitez toute consommation de boisson alcoolisée ou riche en caféine,**



**Évitez les repas trop gras** ou trop copieux,



**Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire,** favorisant l'évaporation de la sueur,



**Protégez vos yeux et votre tête du soleil** en cas de travail en extérieur,



**Redoublez de prudence en cas d'antécédents médicaux** ou si vous prenez des médicaments,



**Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le** (collègues, encadrement),



**En cas de troubles en fin de journée de travail** (fatigue, étourdissement, maux de tête...), **évit**

## Protection collective : par l'employeur

- **Évaluez le risque** et informez les salariés,
- **Adaptez les rythmes de travail** : réduisez la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !),
- **Allégez la charge de travail**, faites débiter la journée de travail plus tôt,
- **Réduisez ou reportez les tâches contraignantes** aux heures les plus fraîches,
- **Prévoyez les pauses supplémentaires** dans des lieux frais,
- **Réduisez ou différez les efforts physiques intenses,**
- **Utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention** (diabes, chariots, appareils de levage...),
- **Éliminez toute source additionnelle de chaleur** (ex : éteindre le matériel électrique non utilisé),
- **Mettre à disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche** (article R.4225-2 du Code du travail),
- **Dans les locaux fermés** où le personnel est appelé à séjourner, **l'air doit être renouvelé** de façon à éviter les élévations exagérées de température, les odeurs désagréables et les condensations (article R.4222-1 du Code du travail),
- **Les postes de travail extérieurs doivent être aménagés** de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques (article R.4225-1 du Code du travail). **Prévoir des zones d'ombre, des abris, des locaux climatisés...**,
- **Former et sensibiliser les salariés aux risques** liés à la chaleur et sur les mesures de prévention (collectives et individuelles).

