

**RECOMMANDATIONS SANITAIRES  
DU PLAN NATIONAL CANICULE 2014**

**Extraits concernant les fiches  
destinées aux travailleurs et aux employeurs**

**Mai 2014**

## 1-3 FICHE DESTINEE AUX TRAVAILLEURS

### MESSAGES CLES

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air aggrave les effets liés à la chaleur

#### CES RISQUES PEUVENT SURVENIR DES LE PREMIER JOUR DE CHALEUR

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Cette préparation doit se poursuivre **tout au long de la journée pour être efficace, et donc même (et surtout) au cours de l'activité professionnelle.**

#### 1) Avant la période estivale

- a. Se renseigner sur ce qu'il faut faire pour se protéger. S'informer des préconisations préparées par l'employeur en concertation avec le médecin du travail et le CHSCT
- b. Se familiariser avec les signaux devant alerter et les gestes à effectuer si besoin
- c. En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux, se renseigner auprès de son médecin traitant et du médecin du travail sur les précautions complémentaires à observer.

#### 2) Lors d'une vague de chaleur

- a. Limiter les efforts physiques
- b. Adapter son travail afin de n'avoir pas à supporter une charge de travail trop importante aux heures les plus chaudes
- c. Se protéger de l'exposition au soleil et de la chaleur
- d. Se rafraîchir (brumisateurs et ventilateurs)
- e. Manger
- f. S'hydrater sans attendre la sensation de soif
- g. Ne JAMAIS consommer d'alcool et limiter la consommation de boissons contenant de la caféine (elles aggravent la déshydratation)
- h. Agir rapidement en cas de signes d'alerte chez soi ou chez ses collègues.

## **Quelles sont les situations professionnelles les plus susceptibles d'occasionner des pathologies graves liées à la chaleur ?**

### **Facteurs liés à l'environnement et à la situation de travail :**

- bureaux et espaces de travail installés dans des bâtiments à forte inertie thermique (ex : matériaux – béton -, baies vitrées sans persiennes ni films antisolaires et sans ouverture, etc.);
- température ambiante élevée ;
- faible circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- port de vêtements de travail ou équipements de protection individuels empêchant l'évaporation de la sueur
- chaleur dégagée par les machines, produits et procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, restauration, agroalimentaire....) ;
- utilisation de produits chimiques (solvants, peintures...) ;
- pauses de récupération insuffisantes ;
- travail physique exigeant ;
- travail en extérieur (BTP, restauration – terrasses de cafés et restaurants – travail saisonnier notamment).

### **Facteurs liés à la personne du travailleur :**

- mauvais état général et pathologies préexistantes (maladies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments ;
- acclimatation à la chaleur insuffisante processus d'adaptation grâce auquel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est constamment exposée à une ambiance chaude elle apparaît après une période allant de sept à douze jours ;
- port de vêtements trop serrés ou trop chauds ;
- mauvaise condition physique ;
- méconnaissance du danger lié à la chaleur ;
- insuffisance de la consommation d'eau ;
- consommation d'alcool, de boissons riches en caféine, ou de substances illicites.

## **Quelles précautions prendre au travail ?**

### **1° SE PROTÉGER**

- porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- protéger sa tête du soleil (casquette...) ;

- éteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur ;
- prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.

## **2° S E RAFRAICHIR**

- utiliser un ventilateur en association avec un brumisateur

## **3° B OIRE (ET MANGER)**

- Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;

Attention : Il ne faut pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques chimiques, biologiques ou de contamination radioactive.

Il faut donc s'hydrater dans un local annexe, après hygiène des mains.

- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Eviter les boissons riches en caféine ;
- Faire des repas adaptés aux situations de travail et suivant les recommandations. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

## **4° L IMITER LES EFFORTS PHYSIQUES**

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence :
  - Ne pas s'affranchir des règles de sécurité ;
  - Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures) ;
- Adapter l'organisation du travail : par exemple, grâce à l'utilisation d'aides mécaniques à la manutention ;
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

## Signes avertisseurs de l'insuffisance des gestes de prévention

Signal	Signification	Actions à mettre en place
<b>Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau</b>	Déshydratation	Boire immédiatement même en l'absence de soif. Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale
<b>Pas d'urine depuis 5 heures environ /Urines foncées</b>	Déshydratation	
<b>Bien-être général en se passant les avant-bras sous un filet d'eau</b>	Début de réchauffement du corps	Augmenter le mouillage et la ventilation de votre peau

**ATTENTION ! Si vous constatez ces signes sur vous-même, cela signifie que des collègues, plus fragiles, sont peut-être déjà en danger : soyez vigilants !**

### Comment gérer une situation d'alerte ?

#### **- Comment reconnaître une pathologie grave liée à la chaleur ?**

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, vous-même ou un collègue présente l'un des symptômes suivants :

- maux de tête,
- sensation de fatigue inhabituelle,
- importante faiblesse,
- vertiges, étourdissements,
- malaises, pertes d'équilibre,
- désorientation, propos incohérents,
- somnolence,
- perte de connaissance.

**ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une urgence vitale**

#### **- Gestion de la situation**

- A l'employeur d'organiser l'évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C, en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air (recommandation CNAMTS R.226).

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et donner à la personne présentant les signes les premiers secours :

- **Alerter les secours médicaux en composant le 15**
- **Faire cesser toute activité à la personne**
- **Rafrâchir la personne :**
  - La transporter à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements superflus ;

- Lui asperger le corps d'eau fraîche ;
- Faire le plus de ventilation possible ;

- **Donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.**
- **Alerter l'employeur.**

**- Droit d'alerte et de retrait**

Selon les articles L.4131-1 du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur à propos de toute situation de travail laissant supposer qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue sur son traitement ou son salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L.4131-2).

**Quels sont les outils de communication existants en matière de prévention des effets de la canicule pour les salariés ?**

- Des documents (brochures, affiches, dépliant « *travail et chaleur d'été* »...) sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr). L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Les brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie (CRAM), à l'Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics (OPPBTP) et autres organismes de prévention. Divers documents sont par ailleurs élaborés par l'INPES (cf. « *fortes chaleurs et canicule* ») ;
- Divers conseils sont aussi disponibles sur le site « [travailler-mieux.gouv.fr](http://travailler-mieux.gouv.fr) » ;
- Une annonce presse est diffusée sur les « fortes chaleurs et la canicule » par différents médias (radio, TV...).
- Un numéro de téléphone national : « canicule info service » (0 800 06 66 66) est mis en place par le ministère chargé de la Santé du 1<sup>er</sup> juin au 31 août.

**POUR EN SAVOIR PLUS**

- Fiche action « employeurs » et Fiches techniques pour tous
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
  - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
  - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

**Pour toutes autres questions :**

**« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 31/08**

## I-3-1 FICHE DESTINEE AUX EMPLOYEURS ET A LEURS EQUIPES D'ENCADREMENT

### MESSAGES CLES

- 1) Deux risques vitaux liés à la chaleur peuvent être évités par une prévention simple :
  - a. **Risque d'épuisement/déshydratation** chez les sujets qui peuvent transpirer et qui risquent de ne pas boire. La prévention chez ces personnes passe par une **augmentation des apports en eau et en sel.**
  - b. **Risque de coup de chaleur** chez les sujets ne pouvant pas transpirer normalement. La prévention chez ces personnes passe par **mouillage de la peau et la ventilation.**
  
- 2) Votre rôle avant l'été
  - Anticiper et planifier la mise en œuvre des recommandations sanitaires
  
  - Consulter le médecin du travail ainsi que le CHSCT (en cas d'aménagement important des postes de travail) sur les recommandations à mettre en œuvre en cas de fortes chaleurs. Le CHSCT ou, à défaut, les autres institutions représentatives du personnel, seront informés des mesures mises en œuvre.
  
  - Prévoir des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail en quantité et en qualité suffisante.
  
  - Informer les salariés : afficher le document établi par le médecin du travail dans un endroit accessible à tous les salariés.
  
- 3) Votre rôle pendant une vague de chaleur
  - Vérifier que les mesures de prévention sont opérationnelles concernant les conditions de travail et l'organisation du travail
  
  - Vérifier que les salariés ont bien été informés des mesures à prendre.

## **Quelles sont les situations professionnelles les plus susceptibles d'occasionner des pathologies graves liées à la chaleur ?**

### **Facteurs liés à l'environnement et à la situation de travail :**

- Bureaux et espaces de travail installés dans des bâtiments à forte inertie thermique (ex : matériaux (béton), baies vitrées sans persiennes ni films antisolaires et sans ouverture, etc.) ;
- Température ambiante élevée ;
- Faible circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- Port de vêtements de travail ou équipements de protection individuels empêchant l'évaporation de la sueur
- Chaleur dégagée par les machines, produits et procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, restauration, agroalimentaire....) ;
- Utilisation de produits chimiques (solvants, peintures...) ;
- Pauses de récupération insuffisantes ;
- Travail physique exigeant ;
- Travail en extérieur (BTP, restauration – terrasses de cafés et restaurants – travail saisonnier notamment).

### **Facteurs liés à la personne du travailleur :**

- Etat général et pathologies préexistantes (maladies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments ;
- Acclimatation à la chaleur insuffisante processus d'adaptation grâce auquel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est constamment exposée à une ambiance chaude pendant une période allant de sept à douze jours ;
- Port de vêtements trop serrés ou trop chauds ;
- Mauvaise condition physique ;
- Méconnaissance du danger lié à la chaleur ;
- Insuffisance de la consommation d'eau ;
- Consommation d'alcool, de boissons riches en caféine, ou de substances illicites.

## **Quelles mesures de prévention incombent à l'employeur ?**

### **S'agissant des lieux de travail**

#### **Dispositions générales applicables toute l'année**

- Les équipements et caractéristiques des locaux de travail sont conçus de manière à permettre l'adaptation de la température à l'organisme humain pendant le temps de travail, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques supportées par les travailleurs (article R. 4213-7 du code du travail).



- Ces locaux doivent être conformes aux règles d'aération et de ventilation prévues par le code du travail aux articles R. 4212-2 à R.4212-6 et R.4222-1 à R. 4222-2 du code du travail ; en particulier, l'employeur doit prendre des mesures pour éviter les élévations exagérées de température.
- Toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de leurs établissements doivent être prises par l'employeur, en tenant compte des conditions climatiques (articles L. 4121-1 et L.4121-2 du code du travail).

### **Dispositions spécifiques à anticiper avant l'été**

#### **- Concertation entre les représentants du personnel et le médecin du travail :**

- informer et consulter le comité d'hygiène de sécurité (CHSCT) ou les autres institutions représentatives du personnel sur les recommandations à mettre en œuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs ;
- solliciter le médecin du travail pour qu'il établisse un document à afficher dans l'entreprise en cas d'alerte météorologique rappelant les risques liés à la chaleur, les moyens de les prévenir et les premiers gestes à accomplir si un salarié est victime d'un coup de chaleur.

#### **- Evaluation et information préalable sur la gestion des risques liés aux fortes chaleurs et planification d'une organisation préventive :**

- évaluer le risque « fortes chaleurs » lié aux ambiances thermiques (température, hygrométrie...), actualiser le « document unique d'évaluation des risques » (article R. 4121-1 du code du travail) et établir un plan d'actions de prévention de ce risque ;
- prévoir une organisation du travail adaptée à l'activité (réduire les cadences si nécessaire, alléger les manutentions manuelles, etc.) ;
- prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail en fonction de sa tolérance à la chaleur ;
- afficher les recommandations à suivre, prévues au niveau du plan d'actions.

#### **- Mesures à mettre en œuvre en cas de fortes chaleurs**

- vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place ainsi que, éventuellement, des mesures correctives sur des bâtiments ou locaux existants (stores, volets, faux plafonds, rafraîchissement d'ambiance, ventilation forcée de nuit, films antisolaire sur les parois vitrées etc.).
- vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation ;
- prévoir une surveillance de la température ambiante des lieux de travail ;
- s'agissant des chantiers, prévoir l'installation et l'utilisation d'un local existant ou d'aménagements de chantier pertinents pour accueillir les travailleurs lors des pauses liées aux interruptions momentanées de l'activité (article R. 4534-142-1 du code du travail).

## **Organisation et fonctionnement de l'entreprise ou de l'établissement pendant la vague de chaleur**

### **S'agissant des lieux de travail**

- Vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles ;
- Dans les locaux fermés où le personnel est amené 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) ;
- Surveiller les ambiances thermiques des lieux de travail ;
- Mettre à la disposition des personnels des moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint, brumisateurs d'eau minérale, vaporisateurs d'humidification, stores extérieurs, volets, etc.).

### **S'agissant des mesures générales de prévention**

#### ***- Mise en place d'une information adaptée aux risques liés aux fortes chaleurs***

- Informer tous les travailleurs sur les risques, les moyens de prévention, les signes et symptômes du coup de chaleur (document établi par le médecin du travail notamment) ;
- inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur ou d'une déshydratation grave et les signaler à l'employeur et au médecin du travail.

#### ***- Mesures organisationnelles à mettre en œuvre en cas de fortes chaleurs***

##### ***Organisation générale du travail***

- Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible (début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après-midi, etc.) ;
- Organiser des pauses supplémentaires ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche ;
- Mettre en œuvre une organisation du travail adaptée à l'activité.

##### ***Mise à disposition d'eau potable***

- Mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche gratuitement (article R.4225-2 du code du travail).

##### ***Travailleurs occupant des postes de travail en extérieur***

- Pour ce qui concerne les postes de travail en extérieur, ceux-ci 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) telles que les intempéries (prévoir des zones d'ombre, des abris, des locaux climatisés...) ;

- Sur les chantiers du BTP, les employeurs sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs trois litres d'eau, au moins, par jour et par travailleur (article R. 4534-143 du code du travail) ;
- Sur les chantiers du BTP, l'employeur met à la disposition des travailleurs un local permettant leur accueil dans des conditions préservant leur santé et leur sécurité en cas de survenue de conditions climatiques susceptibles d'y porter atteinte. A défaut d'un tel local, des aménagements du chantier doivent permettre la protection de la santé et de la sécurité des travailleurs dans des conditions équivalentes (article R. 4534-142-1 du code du travail).

### **Gestion d'une situation d'alerte**

#### **- Comment reconnaître un coup de chaleur ?**

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :

- maux de tête,
- sensation de fatigue inhabituelle,
- importante faiblesse,
- vertiges, étourdissements,
- malaises, pertes d'équilibre,
- somnolence,
- désorientation, propos incohérents,
- perte de connaissance.

### **ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'une urgence vitale**

#### **- Gestion de la situation**

- Il appartient aux employeurs d'organiser l'évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C, en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air (recommandation CNAMTS R.226).

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT**, et donner au travailleur les premiers secours :

- **alerter les secours médicaux en composant le 15 ;**
- **rafraîchir la personne ;**
- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer ses vêtements superflus ;
- asperger la personne d'eau fraîche ;
- faire le plus de ventilation possible ;
- donner de l'eau à boire en l'absence de troubles de la conscience.

#### **- Droit d'alerte et de retrait**

Aux termes des articles L.4131-1 du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur de toute situation de travail dont il a un motif raisonnable de

penser qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue de traitement ou de salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L.4131-2).

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiche action « travailleurs » et Fiches techniques pour tous et professionnels
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
  - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
  - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>
- Des documents (brochures, affiches, dépliant « *travail et chaleur d'été* »...) sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr). L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Les brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie (CRAM), à l'Organisme professionnel de prévention du bâtiment et des travaux publics (OPPBT) et autres organismes de prévention. Divers documents sont par ailleurs élaborés par l'INPES (cf. « *fortes chaleurs et canicule* ») ;
- Divers conseils sont aussi disponibles sur le site « [travailler-mieux.gouv.fr](http://travailler-mieux.gouv.fr) »
- Une annonce presse est diffusée, dans certaines conditions, sur les « fortes chaleurs et la canicule » par divers vecteurs de message (radio, TV...).

**Pour toutes autres questions :**

**« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 31/08**