



### Références :

#### Code du travail :

- Articles L.4121-1 ; L.4122-1 ;
- Articles R.4222-1 ; R.4225-1 et 2 ; R.4223-15

**Sources :** Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) ; SPF (Santé Publique France) ; Ministère du Travail de l'Emploi et de l'insertion

Le Code du Travail ne donne aucune indication de température. Cependant, il est communément reconnu qu'à partir d'une température ambiante (à l'ombre) de 30°C il convient d'être vigilant. Le risque est accru par des températures nocturnes supérieures à 25°C et par une humidité relative élevée (supérieure à 70%).



Il convient donc, quelle que soit sa position hiérarchique dans la collectivité, de prendre des dispositions visant à limiter les risques liés à l'augmentation de température.

## Les risques pour la santé

Les vagues de chaleur sont généralement associées à une élévation de la mortalité dans la population. Si les personnes les plus sensibles à la chaleur (*nourrissons, personnes âgées, celles atteintes d'une maladie chronique ou d'un handicap...*) sont les plus touchées, les travailleurs effectuant des tâches physiques pénibles sont aussi concernés.

### ● Adaptation de l'organisme à la chaleur

Pour lutter contre une chaleur élevée, l'organisme fait appel à plusieurs mécanismes :



#### 1. Les mécanismes physiologiques visent à réguler la température interne

- La transpiration.
- Le débit sanguin cutané qui par la dilatation des vaisseaux permet en partie d'évacuer l'excès de chaleur. Toutefois, lors d'un effort physique intense, la dilatation à l'extrême des vaisseaux sanguins peut entraîner une chute de la pression artérielle, qui pour être rééquilibrée monopolise toutes les fonctions utiles du corps au détriment des autres mécanismes de régulation, ce qui peut entraîner une « surchauffe » de l'organisme préjudiciable à la santé.

#### 2. Des mécanismes comportementaux modifiés en période de forte chaleur

L'homme s'inspire du mode de vie adopté dans les pays chauds : il se lève plus tôt, se couche plus tard, il boit plus et allège ses repas, il s'habille plus léger, limite sa dépense énergétique en adaptant son activité.

#### 3. Différents facteurs influent sur la thermorégulation

- L'*acclimatement*

L'organisme soumis à une exposition répétée à la chaleur acquiert une meilleure tolérance en 8 à 12 jours. Transitoire, cette adaptation disparaît 8 jours après la fin de l'exposition. Le sujet acclimaté réagit mieux en augmentant et en déclenchant plus rapidement le phénomène de la transpiration, présente une réduction du risque de déshydratation et diminue les risques cardio-vasculaires.

- *L'entraînement et la condition physique*

L'entraînement améliore la performance du système cardio-vasculaire lors d'un effort. L'individu entraîné résistera alors mieux à la chaleur.

- *L'âge*

La résistance à la chaleur diminue avec l'augmentation de l'âge.

- *Le sexe*

Les femmes semblent moins bien supporter les fortes chaleurs que les hommes. La grossesse accentue encore le phénomène.

- *La masse corporelle*

Les personnes souffrant d'obésité ou de maigreur extrême ont plus de difficultés pour supporter les grosses chaleurs

- *Traitement médicamenteux*

Se conformer aux prescriptions et aux conseils du médecin

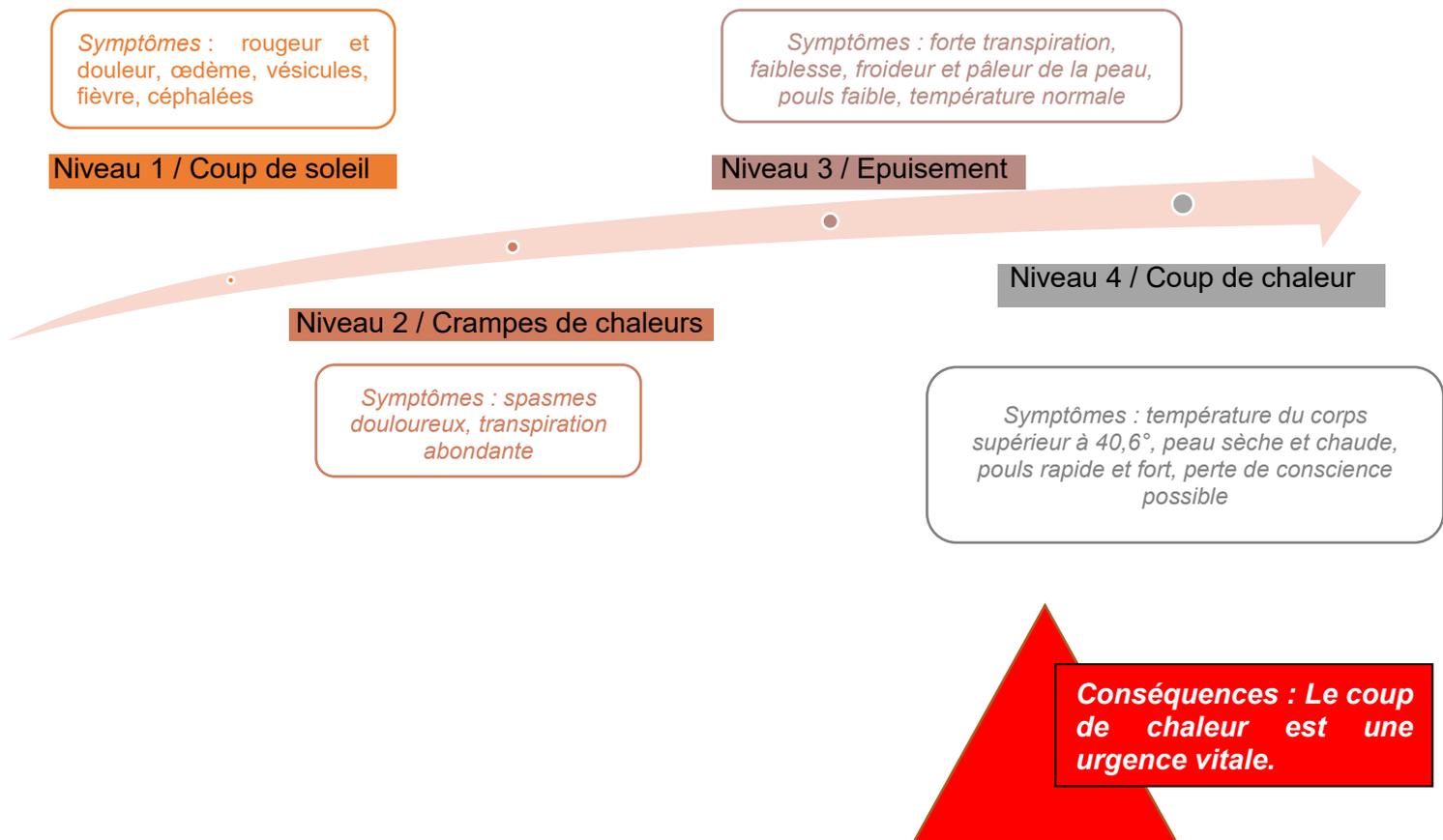
## ● Les risques liés à la chaleur et leur gravité

### 1. Risques



- Coup de soleil
- Déficit ionique : perte de sels minéraux due à une transpiration trop intense, responsable de crampes de chaleurs.
- Déshydratation : perte hydrique, due à la transpiration, non compensée par un apport d'eau équivalent
- Epuisement thermique pouvant entraîner le coup de chaleur : risque de décès.

### 2. Gravité par ordre croissant



Le secouriste devra dans ce dernier cas :



**POMPIERS**



- Alerter ou faire alerter les secours : SAMU
- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré
- La déshabiller ou desserrer ses vêtements
- Arroser la victime ou placer des linges humides sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser sa température corporelle (*à renouveler régulièrement*)
- Si la victime est consciente et après avis du SAMU, lui faire boire de l'eau fraîche
- Si la victime est inconsciente et respire, la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours après mise en route des premières mesures de secourisme.
- Si la victime est inconsciente et ne respire plus, mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire et un défibrillateur.
- **Prendre en compte les recommandations du SAMU ou des pompiers**

## Les obligations de l'employeur

### ● La législation

L'article L.4121-1 du code du travail stipule que l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs, en y intégrant les conditions de température :

- L'air des locaux doit être renouvelé de manière à éviter les élévations exagérées de température. (*article R.4221-1 du code du travail*)
- Les locaux de travail extérieurs doivent être aménagés, dans la mesure du possible, de manière à assurer la protection des travailleurs contre les conditions atmosphériques. (*article R.4225-1 du code du travail*)
- L'employeur doit mettre à disposition des agents de l'eau potable et fraîche pour la boisson. (*article R.4225-2 du code du travail*)
- Les dispositions prises pour assurer la protection des salariés nécessitent l'avis du médecin de prévention, des membres des comités d'hygiène et sécurité et/ou techniques paritaires locaux ou de rattachement. (*article R.4223-15 du code du travail*)



### ● L'évaluation du risque et actions de prévention

Prendre en compte les risques induits par les conditions climatiques dans le document unique permet d'évaluer les conséquences pour la santé des agents et de fixer un plan d'actions à mener pour les limiter au maximum.

Les principales actions qui peuvent être envisagées :

**Surveiller quotidiennement les bulletins météorologiques  
afin d'évaluer et réévaluer les risques au jour le jour.**

#### 1. Adapter le rythme de travail

- Aménager les horaires de travail de manière à éviter les périodes les plus chaudes
- Augmenter la fréquence de pause
- Diversifier les tâches et/ou leur durée afin de réduire la pénibilité du travail
- Eviter de travailler seul
- Utiliser le plus possible le matériel mis à disposition (chariot, diable...), remplaçant ainsi un effort physique trop intense



## 2. Modifier son comportement et son hygiène de vie

- Boire régulièrement (*un verre d'eau fraîche toutes les 15, 20 mn même sans avoir la sensation de soif*)
- Se protéger du soleil : chapeau, lunettes de soleil, ...
- Utiliser des vêtements amples, légers et de couleur claire
- Entrer, autant que possible, dans des endroits climatisés et/ou frais
- Préférer des repas légers
- Limiter les consommations d'alcool et de tabac
- Si traitement médicamenteux, demander conseil à son médecin
- Eliminer toute source de chaleur inutile : éclairage, ordinateur, imprimante ...

## 3. Adapter les locaux et aménager les lieux de travail

- Aérer les locaux dès le matin
- Fournir des ventilateurs, brumisateurs (*ne pas utiliser les ventilateurs si la température dépasse les 33° sous peine d'augmenter le risque d'inconfort*), bouteilles d'eau fraîche pour les agents travaillant à l'extérieur
- Mettre en place des stores extérieurs, des films solaires sur les vitres
- Assurer un renouvellement de l'air
- Protéger de la chaleur et du soleil la zone extérieure de travail : en refroidissant les supports (*en arrosant régulièrement*), en utilisant des parasols pour couvrir la zone du soleil ...

## Documents utiles à télécharger sur [www.cdg33.fr](http://www.cdg33.fr)

- Fiche technique intitulée « **le Malaise** » [ici](#)

## Contacts

- <https://www.cdg33.fr/Sante-Securite-au-travail>
- Service prévention [prevention@cdg33.fr](mailto:prevention@cdg33.fr) 05 56 11 94 41
- Service Médecine préventive [medecine@cdg33.fr](mailto:medecine@cdg33.fr) 05 56 11 94 31