

EN CAS D'ALERTE MÉTÉOROLOGIQUE

Dans le cadre du plan national canicule du 31 mai 2004, il est spécifié que l'employeur peut solliciter le médecin du travail pour qu'il établisse un document à afficher dans la collectivité en cas d'alerte météorologique si un agent est victime d'un coup de chaleur.

Il doit rappeler les risques liés à la chaleur, les moyens de les prévenir et les premiers gestes à accomplir en cas de coup de chaleur.

LES PREMIERS GESTES EN CAS DE COUP DE CHALEUR

- ▶ Alerter ou faites alerter les secours : Samu (15) ou Pompiers (18).
- ▶ Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré.
- ▶ La déshabiller ou desserrer ses vêtements.
- ▶ Arroser abondamment 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, lui faire boire de l'eau.
- ▶ Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours après mise en route des premières mesures de secourisme.



LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR



✗ Niveaux de gravité des risques

Les risques pour la santé peuvent être répartis en 4 niveaux de gravité.

Niveau	Effets de la chaleur	Symptômes et conséquences
Niveau 1	Coup de soleil *	Rougeur et douleur, œdème, vésicules, fièvre, céphalées
Niveau 2	Crampes de chaleur	Spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration
Niveau 3	Epuisement	Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, température normale
Niveau 4	Coup de chaleur	Température corporelle supérieure à 40,6 °C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience possible Décès possible par défaillance de la thermorégulation

* consécutif à une exposition au soleil (ultraviolets) - Définition de la Croix Rouge américaine

✗ Coup de chaleur

Le coup de chaleur est une urgence vitale. Il correspond à une élévation de la température du corps au-delà de 40,6 °C. Le coup de chaleur est mortel dans 15 à 25 % des cas.

Il doit être pris en charge et soigné rapidement pour qu'il n'entraîne pas de séquelles.

Les signes d'alerte sont les plus importants à connaître et doivent éveiller l'attention afin de pouvoir réagir précocement.

Au stade d'apparition des premiers symptômes, il s'agit d'une urgence vitale.

Symptômes généraux	Hyperthermie : température interne supérieure à 40,6 °C Tachycardie : pouls rapide Respiration rapide Céphalées Nausées, vomissements
Symptômes cutanés	Peau sèche, rouge et chaude Absence de transpiration
Symptômes neuro-sensoriels	Confusion, comportement étrange, délire, voire convulsions Perte de connaissance éventuelle Pupilles dilatées

La probabilité de survie et de guérison sans séquelle dépend de la **précocité du traitement** qui consiste à refroidir la personne le plus rapidement possible.

LES MESURES DE PRÉVENTION

Avant toute chose, il est recommandé, lors de chaleurs inhabituelles, de consulter quotidiennement le bulletin météo.

1. Les aménagements à mettre en œuvre par l'employeur

✗ Conditions de travail

- Vérifier les conditions météorologiques.
- Limiter autant que possible le travail physique, reporter les tâches lourdes.
- Fournir des aides mécaniques à la manutention.
- Prévoir des sources d'eau potable, à proximité des postes de travail.
- Prévoir des aires de repos climatisées ou aménager des zones d'ombre.
- Se montrer vigilant face aux situations de travail particulières : travaux en extérieur, enceinte ou local clos, tâche effectuée sur des surfaces réfléchissantes.
- Informer les agents des risques liés à la chaleur et des mesures de premiers secours.
- Prévoir des adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur (ventilateur, brumisateur, store, abris en extérieur, etc.).

✗ Organisation du travail

- Prendre en compte la période d'acclimatation nécessaire (9 à 12 jours).
- Prendre en compte la situation individuelle des agents (maladie chronique, femme enceinte, travailleurs intérimaires...).
- Augmenter la fréquence des pauses de récupération (par exemple toutes les heures).
- Limiter si possible le temps d'exposition de l'agent ou effectuer une rotation des tâches.
- Aménager les horaires de travail, afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée.
- Privilégier le travail d'équipe (permettant une surveillance mutuelle des agents), éviter le travail isolé.
- Permettre à l'agent d'adopter son propre rythme de travail pour réduire la contrainte thermique.

2. Les aménagements à mettre en œuvre par l'agent

✗ Mesures comportementales

- Boire régulièrement de l'eau fraîche ou à température ambiante, même si l'on ne ressent pas la soif (un verre d'eau toutes les 15-20 minutes).
- Porter des vêtements amples, légers, en coton ou matière naturelle, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- Se protéger la tête (plus particulièrement pour les travaux extérieurs).
- Adapter son rythme de travail selon la tolérance à la chaleur.
- Eviter les efforts physiques trop importants.
- Informer de tout dysfonctionnement pouvant être source de risque (distributeur d'eau en panne...).
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique lorsqu'il n'est pas utilisé : poste informatique, imprimante lampe...).

✗ Hygiène de vie

- Se montrer d'autant plus vigilant en cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments (diurétiques, sédatifs, tranquillisants...), demander conseil à un médecin.
- Ne pas consommer d'alcool.
- Limiter si possible sa consommation de tabac.
- Eviter les repas copieux, les fractionner (environ toutes les 2 heures).

