

LES SYMPTÔMES ?

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

- Peau rouge, chaude et sèche (absence de transpiration)
- Grande faiblesse, étourdissements, crampes, maux de tête
- Fièvre
- Agitation, désorientation, confusion, perte de connaissance.

ATTENTION : il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur, c'est une urgence vitale.

QUOI FAIRE ?

Si une personne présente des signes de coup de chaleur, il faut agir **RAPIDEMENT** et **EFFICACEMENT** :

- **Alerter les secours : SAMU (15) Pompiers (18)**
- **Transporter la personne dans un endroit frais et aéré,**
- **Lui enlever ou desserrer ses vêtements.**
- **Asperger le corps avec de l'eau fraîche (ou poser des linges humides, tête et nuque comprises).**
- **Faire boire de l'eau fraîche, si la personne est consciente.**

Si la victime perd connaissance, la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.

Centre de Moulins
(siège social)
23 rue des
Châtelains
03000 Moulins
Tel. 04 70 46 84 20

Centre de Vichy
65 boulevard
Denière
03200 Vichy
Tel. 04 70 31 35 35

Centre de St-Victor
125 route de Paris
03410 Saint-Victor
Tel. 04 70 02 25 90

Cette brochure est destinée à votre information. Demandez conseil à votre médecin du travail.

www.ssti03.fr

version juin 2025

CONDUITE À TENIR



En cas de forte chaleur



CONSEILS DE PRÉVENTION

► UN RYTHME PLUS ADAPTÉ

- Aménager si possible les horaires de travail, afin de bénéficier au mieux des heures les moins chaudes de la journée.
- Augmenter la fréquence des pauses (par exemple : une pause toutes les heures).
- Ne pas oublier de prendre en compte la « période d'acclimatement » (7 jours minimum d'exposition régulière).

ATTENTION Redoubler de vigilance si le salarié revient de vacances, d'un congé maladie, s'il est nouvellement embauché ou intérimaire.

► DES EFFORTS MESURÉS

- Limiter autant que possible le travail physique et reporter à plus tard les tâches lourdes.
- Veiller à ce que les salariés utilisent systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diable, chariot, appareil de levage...).
- Permettre aux salariés d'adopter leur propre rythme

► PRÉVENIR VAUT MIEUX QUE GUÉRIR

- Informer les salariés des risques liés à la chaleur et des mesures de premiers secours.
- Eviter le travail isolé ; privilégier le travail en équipe permettant une surveillance mutuelle des salariés.

► LE COUP DE CHALEUR, C'EST QUOI ?

Le coup de chaleur est une élévation importante de la température du corps. Il doit être pris en charge rapidement en raison du risque de déshydratation aiguë.

► EN CAS DE FORTE CHALEUR

- Installer des sources d'eau potable et fraîche à proximité des postes de travail.
- Prévoir des aires de repos climatisées ou aménager des zones d'ombre.
- Penser aux adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur (ventilateur, brumisateur, store...).
- Mettre à disposition des EPI rafraîchissants (ex : gilet HV, protège-nuque...)
- Limiter, si possible, le temps d'exposition des salariés au soleil ou effectuer une rotation des tâches, lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité.

► PRÉVENIR VAUT MIEUX QUE GUÉRIR

- Informer les salariés des risques liés à la chaleur et des mesures de premiers secours.
- Eviter le travail isolé ; privilégier le travail en équipe permettant une surveillance mutuelle des salariés.



Seuils de vigilance Météo France déclenchant les mesures liées aux épisodes de chaleur

En cas d'absence d'accès à une eau potable et fraîche, mettre à disposition 3 litres d'eau par jour et par travailleur

