

## TRAVAIL & CHALEUR

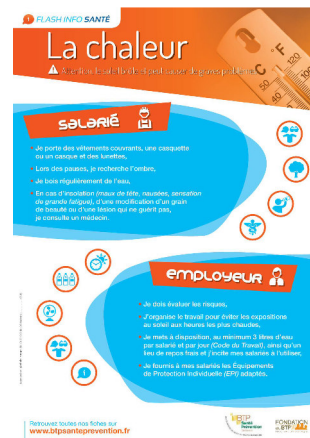
Vous disposez de plusieurs supports pour sensibiliser...

### Vidéos



Intitulé : Plus d'eau sur les chantiers / Durée : 1.08min / Réf. SeRIV004 / Source : BFM TV/

### Affiches



### Divers



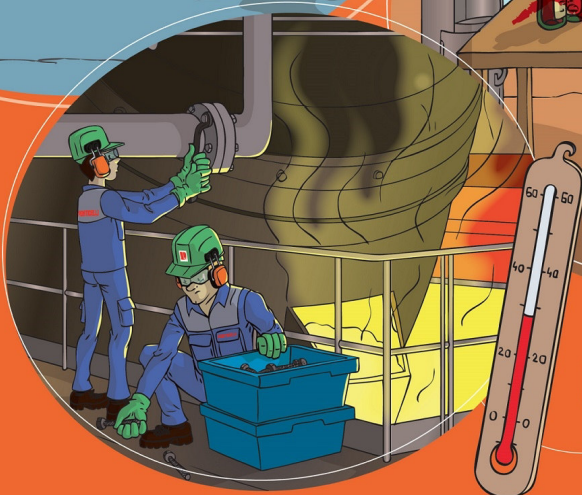
Retrouvez les sur <https://cote-qhse.com>



# LA FORTE CHALEUR EST LÀ !

**LA CANICULE A DES CONSÉQUENCES  
SUR VOTRE SANTÉ ET AU TRAVAIL.**

La vigilance devient  
impérative dès que  
la température atteint  
30°C à l'ombre...



...mais malgré la chaleur,  
le port des EPI  
est obligatoire !



# La chaleur

 Attention, le soleil brûle et peut causer de graves problèmes

## SALARIÉ



- Je porte des vêtements couvrants, une casquette ou un casque et des lunettes,
- Lors des pauses, je recherche l'ombre,
- Je bois régulièrement de l'eau,
- En cas d'insolation (*maux de tête, nausées, sensation de grande fatigue*), d'une modification d'un grain de beauté ou d'une lésion qui ne guérit pas, je consulte un médecin.



## EMPLOYEUR



- Je dois évaluer les risques,
- J'organise le travail pour éviter les expositions au soleil aux heures les plus chaudes,
- Je mets à disposition, au minimum 3 litres d'eau par salarié et par jour (*Code du Travail*), ainsi qu'un lieu de repos frais et j'incite mes salariés à l'utiliser,
- Je fournis à mes salariés les Équipements de Protection Individuelle (EPI) adaptés.



# Restez au frais

Conseils de sécurité pour ceux qui travaillent au soleil et sous une chaleur intense

Travailler à l'extérieur l'été requiert certaines précautions afin d'éviter les malaises causés par la chaleur et les effets néfastes des rayons ultraviolets (UV) du soleil.



## HYDRATEZ-VOUS

Même si vous n'avez pas soif, buvez beaucoup d'eau – une tasse toutes les 15 à 20 minutes. Évitez la caféine et l'alcool, car ils déshydratent.



## ACCLIMATEZ VOTRE CORPS

Il faut du temps pour s'adapter à la chaleur. Demandez à votre supérieur d'augmenter graduellement votre charge de travail et votre exposition à la chaleur.



## PROTÉGEZ-VOUS

Portez des vêtements amples et légers, des verres solaires bloquant les UV et un chapeau à large bord. Utilisez un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus qui protège contre les UVA/UVB. Appliquez-en aux 2 heures et après avoir sué abondamment.



## ABRITÉZ-VOUS DU SOLEIL

Installez des structures qui créeront de l'ombre ou utilisez un parasol, un bâtiment ou un arbre pour vous abriter du soleil. Il est possible d'attraper un coup de soleil même par temps nuageux.



## CHOISISSEZ LE BON MOMENT

Évitez le soleil et les activités intenses entre 11 h et 16 h, lorsque les rayons du soleil sont les plus forts.



## RAFRAÎCHISSEZ-VOUS

Faites des pauses et rafraîchissez-vous à l'ombre ou dans des endroits climatisés. Ne faites pas d'efforts excessifs.

# TRAVAIL À LA CHALEUR ET AU SOLEIL : LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

**DE PART VOS ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR, VOUS ÊTES PARTICULIÈREMENT EXPOSÉ AU TRAVAIL PAR FORTES CHALEUR ET EN PLEIN SOLEIL. CES CONDITIONS DE TRAVAIL PEUVENT ENTRAÎNER DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE SANTÉ.**

**Les risques rencontrés peuvent être :**

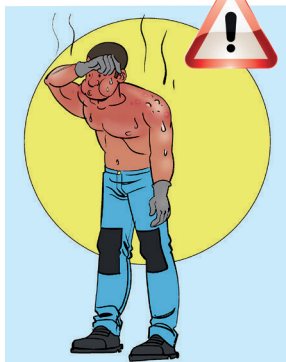
- Fatigue
- Maux de tête, nausées, vertiges
- Crampes musculaires
- Déshydratation
- Coup de chaleur (élévation de la température du corps)
- Coups de soleil, insolation, cancer de la peau (mélanome)...



## ZOOM SUR : LE COUP DE CHALEUR

**Les signes d'alerte :** irritabilité, propos incohérents, grande fatigue, peau rouge, chaude et sèche, crampes musculaires, vertiges, nausées, soif intense, fièvre...

**Les 1<sup>ers</sup> gestes de secours :** appeler les secours puis rafraîchir la victime (la mettre à l'ombre, retirer les vêtements superflus, l'asperger d'eau fraîche, lui faire boire de l'eau si elle est consciente).



## LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Buvez régulièrement (un verre d'eau fraîche toutes les 20 min)
- Prenez des repas légers et fractionnés
- Évitez les aliments trop riches et à forte teneur en caféine (sodas, café)

# COMMENT LIMITER L'EXPOSITION À LA CHALEUR ET AU SOLEIL ?

## S'ORGANISER EN AMONT :

- Vérifier quotidiennement les conditions météorologiques et les bulletins d'alerte
- Mettre à disposition des salariés 3L d'eau fraîche par jour et par personne
- Prévoir un local frais et climatisé pour les pauses de récupération
- Limiter le travail physique : aides à la manutention, mécanisation des opérations...

## AMÉNAGER LES HORAIRES ET LES RYTHMES DE TRAVAIL :

- Travailler aux heures les plus fraîches et les moins ensoleillées
- Favoriser la rotation des postes
- Instaurer des pauses de récupération supplémentaires pendant les heures les plus chaudes



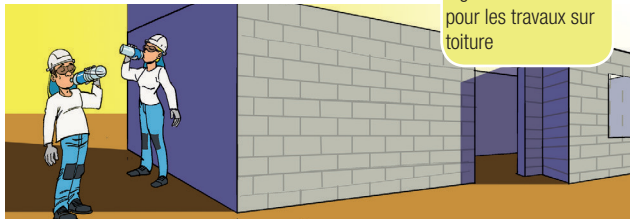
## AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL :

- Privilégier le travail à l'ombre
- Mettre à disposition des salariés des brumisateurs
- Climatiser les cabines de conduite des engins de chantier
- Utiliser des outils faiblement conducteur à la chaleur (manche en bois ou en composite)
- Eliminer toutes les sources additionnelles de chaleur (ex : matériel électrique)



**ATTENTION**

Vigilance renforcée  
pour les travaux sur  
toiture



## BIEN S'ÉQUIPER

**POUR VOTRE CONFORT, PORTEZ DES VÊTEMENTS COUVRANTS MAIS LÉGERS ET DE COULEURS CLAIRES POUR FAVORISER L'ÉVAPORATION DE LA TRANSPIRATION.**



Protège-neque  
rafraichissant



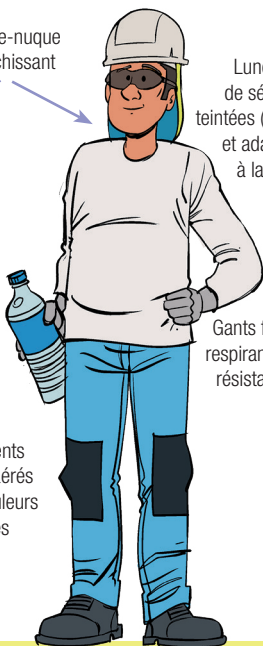
### BON À SAVOIR

Le protège nuque rafraichissant procure une sensation de fraîcheur pendant plusieurs heures.



Crème solaire haute protection

Vêtements  
légers, aérés  
et de couleurs  
claires



Lunettes  
de sécurité  
teintées (filtres UV)  
et adaptées  
à la vue

Gants fins,  
respirants et  
résistants

### LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Se couvrir la tête, la nuque et le torse
- Appliquer de la crème solaire sur les parties du corps qui ne peuvent pas être couvertes et renouveler l'application toutes les 2h