

## La chaleur



### QUEL EST LE PROBLÈME ?

- Les fortes chaleurs peuvent entraîner des problèmes de santé graves, surtout pour les travailleurs très exposés du BTP.
- Cette exposition peut provoquer des troubles mineurs tels que des coups de chaleur et/ou des déshydratations importantes pouvant conduire à la mort.
- Des mesures simples peuvent être prises.



### QUE FAIRE ?

#### Mesures collectives

Avec votre hiérarchie :

- Optimiser la planification des activités (horaires).
- Définir des lieux de repos au frais, ventilés et mettre à disposition des boissons, fraîches dans la mesure du possible.
- Adapter les pauses (fréquence).
- S'assurer que les intervenants ne présentent pas de contre-indications médicales ou de traitement médicaux avec l'ambiance chaude.
- Mettre en place si possible des moyens de protection collective (ventilation, tenues, ...).
- Réduire les efforts physiques trop intenses et répétitifs : Reporter à plus tard les tâches lourdes, favoriser les outils d'aide à la manutention, travaux à plusieurs, éviter les travaux en extérieur, ...
- Surveiller les travaux isolés, privilégier le travail d'équipe.

Si vous intervenez sur des opérations soumises à des conditions thermiques très contraignantes au niveau de l'ambiance thermique (travail zone chaude, port de tenue contraignante, ...) :

- Alerter votre hiérarchie et se rapprocher immédiatement du Service QHSE pour évaluer les risques et les dispositifs de prévention : Mesure des contraintes thermiques, définition des durée limite d'exposition (DLE), des fréquences & durées de pauses, ...

#### Consignes individuelles

Pendant la journée de travail :

- S'hydrater 30 min avant le début du travail puis boire de l'eau régulièrement par petite quantité sans attendre d'avoir soif (2 à 3L par jour).
- Pas d'alcool, de caféine, de repas copieux.
- Vêtements légers couvrants, amples.
- Se couvrir la tête et la mouiller.
- Se doucher lorsque cela est possible.
- Éviter le soleil notamment pendant la pause de midi.
- Alerter votre hiérarchie sur la prise de certains médicaments ou de contre-indications médicales.

En dehors de sa journée de travail :

- Éviter de boire des boissons alcoolisées la veille.
- Manger léger et équilibrer en évitant les aliments gras et hyper-protéinés et salez suffisamment.
- Prendre régulièrement des douches
- Préserver une bonne qualité de sommeil.
- Consulter votre médecin en cas de problème de santé.
- Réaliser vos activités physiques aux heures les plus fraîches.



#### Symptômes

Crampes  
Fatigues inhabituelles  
Maux de tête  
Fièvre  
Vertiges / nausées  
Propos incohérents

#### Précautions à prendre :

- Amener la personne dans un endroit frais et aéré.
- Déshabiller ou desserrer/ouvrir ses vêtements.
- Rafraîchir la victime à l'eau froide dans la mesure du possible tel qu'un linge froid sur sa tête et sa nuque.
- Lui faire boire de l'eau fraîche dans la mesure du possible.

**ALERTEZ UN SST ET LES SECOURS**  
(18 ou N° Spécifique du chantier / Site)