LES BONNES PRATIQUES FACE AU TRAVAIL SOUS FORTES CHALEURS

La réglementation impose désormais une prévention renforcée contre les effets de la chaleur sur les lieux de travail. Elle devient un risque professionnel reconnu, à intégrer impérativement dans le DUERP.
Dès qu'une vigilance orange ou rouge de Météo France est annoncée, l'employeur doit veiller à adapter les conditions de travail de ses salariés.

Les effets de la chaleur sur la santé sont plus élevés lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la difficulté de la tâche. Par ailleurs, la chaleur augmente les risques d'accidents car elle induit une baisse de la vigilance et une augmentation des temps de réaction.

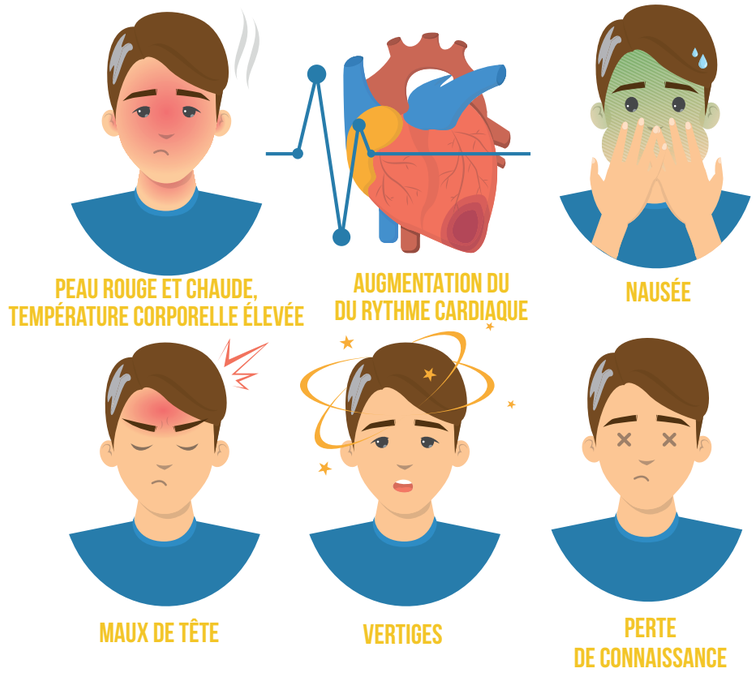
NOS RECOMMANDATIONS

1. Informer les collaborateurs des risques et symptômes liés aux coups de chaleurs
2. Etre vigilant durant les premiers jours de l'exposition à la chaleur (retour au travail après un arrêt, début de séjour dans un pays chaud…)
3. Porter des vêtements amples de couleur claire
4. Se protéger la tête et la nuque du soleil
5. Aménager les horaires pour travailler aux heures les moins chaudes
6. Boire régulièrement de l'eau sans attendre la soif (idéalement 1 verre/20 mn)
7. Essayer de programmer les travaux les plus physiques tôt le matin quand la chaleur n'est pas encore très élevée
8. Eviter si possible d'être isolé à un poste fortement exposé à la chaleur.
9. Eteindre les appareils électroniques non nécessaires
10. Utiliser la climatisation ou un ventilateur (sauf si la température est > 32°c car c'est alors néfaste en brassant de l'air trop chaud)

Sans oublier de consultez quotidiennement les bulletins météo, d'observez vos collègues.

COUP DE CHALEUR : SYMPTOMES ET GESTES DE PREMIER SECOURS

SYMPTOMES



SECOURS

1. Faire appel à un secouriste dans votre entreprise
2. Alerter ou faire alerter les secours :
   112 numéro Européen
   15 SAMU
3. Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré
4. Faire boire de l'eau fraîche si la victime est consciente
5. Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité, en attendant les secours
6. La déshabiller ou desserrer ses vêtements
7. Arroser la victime ou placer des linges humides et frais sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser sa température corporelle (à renouveler régulièrement)

SANTÉ AU TRAVAIL PROVENCE
www.stprovence.fr
mars 2026