

Le coup de chaleur, une urgence vitale

Le coup de chaleur peut survenir en cas d'exposition prolongée à des températures élevées. Le coup de chaleur est rare mais potentiellement mortel.

Signes d'alerte d'un coup de chaleur

Symptômes généraux :

- Hyperthermie (température interne supérieure à 39 °C)
- Tachycardie (pouls rapide)
- Respiration rapide
- Maux de tête
- Soif intense
- Nausées
- Vomissements
- Crampes

Symptômes cutanés

- Peau sèche, rouge et chaude
- Absence de transpiration

Symptômes neurosensoriels

- Confusion, comportement étrange, somnolence, délire, voire convulsions
- Perte de connaissance éventuelle

Que faire en cas de malaise ?



Il faut agir rapidement et efficacement :

- Alerter ou faire alerter les secours :



POMPIERS 18 ou 112
SAMU 15
Secouriste du travail/SST

- Si l'agent est conscient, l'amener dans un endroit plus frais et bien aéré
- le rafraichir en plaçant des linges humides sur sa tête, sa nuque, afin de faire baisser la température (à renouveler régulièrement)
- si l'agent est conscient lui faire boire de l'eau par petites gorgées



Centre de Gestion
de la Fonction
Publique Territoriale
HÉRAULT

Chaleur, soleil et travail

CDG 34

Médecine Préventive

254 Rue Michel TEULE

34 000 Montpellier

☎ 04 67 04 31 36

@medecinepreventive@cdg34.fr



Travail par fortes chaleurs

Le code du travail ne définit pas de seuil de température à partir duquel un agent ne pourrait plus travailler.

Cependant, au-delà de 30°C pour une activité sédentaire, et 28°C pour un travail nécessitant une activité physique, la chaleur peut constituer un risque pour l'agent.

Risques de déshydratation : il s'agit d'une compensation insuffisante des pertes d'eau induites par la transpiration. Elle peut se caractériser par une soif intense, des crampes, de la fatigue, des étourdissements ou par un malaise ;

Risques de coups de chaleur : (voir au dos de la plaquette) il s'agit de l'impossibilité du corps à se refroidir à la température normale du corps (37°C), il peut être mortel dans 15 à 25% des cas.

Risques d'accident accru à cause d'une baisse de vigilance provoquée par l'exposition à de fortes chaleurs.

Facteurs de risques :

Facteurs environnementaux :

- Ensoleillement intense
- Température ambiante élevée
- Humidité élevée
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air chaud
- Pollution atmosphérique

Conditions de travail :

- Un travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides...)
- Des pauses de récupérations insuffisantes
- Le port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur, trop serrés, trop chauds...

Facteurs personnels :

- Pathologies préexistantes (cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuropsychiatrique...)
- Prise de médicaments
- Mauvaise condition physique
- Consommation excessive d'alcool, de tabac, ou d'alimentation trop riche
- Manque de sommeil
- Méconnaissance du danger lié au coup de chaleur
- Acclimatation à la chaleur insuffisante
- Insuffisance de consommation d'eau

Prévention chaleur :

- Adapter les horaires de travail ainsi que les activités dans la mesure du possible ;
- Limitation du port de charge manuel et le travail physique
- Travail pendant les heures les moins chaudes de la journée
- Augmenter la fréquence des pauses et aménager des aires de repos climatisées ou des zones d'ombre
- Surveiller les ambiances thermiques de lieux de travail (éviter le travail isolé)
- Mettre à disposition de l'eau potable à proximité des postes de travail en quantité et qualité suffisante, boire de l'eau régulièrement et sans attendre d'avoir soif.



Prévention exposition solaire :

- Se protéger la tête avec le port d'un chapeau à large bord
 - Se protéger la peau en portant des vêtements protecteur et léger, pour les parties exposées se protéger avec de la crème solaire indice le plus haut possible
 - Se protéger les yeux avec le port de lunettes solaires
- Il faut privilégier les EPI (équipements de protection individuelles) qui sont adaptés aux fortes chaleurs et protecteur contre l'exposition solaire