

Concilier travail et canicule

**Pôle Santé Travail Loir-et-Cher
Livret Prévention**

www.polesantetravail41.fr

Concilier travail et canicule

La canicule est une période de très forte chaleur pendant l'été. Il y a canicule à partir du moment où dans une zone géographique donnée et pendant plusieurs jours, la température extérieure atteint plus de 30°C à l'ombre en journée et ne descend pas en dessous de 20°C la nuit.

Risques pour la santé d'une exposition à la chaleur

Niveau	Effets de la chaleur	Symptômes et conséquences
Niveau 1	Coup de soleil	Rougeurs et douleurs, œdème, fièvre, céphalées.
Niveau 2	Crampes de chaleur	Spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration.
Niveau 3	Épuisement	Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau.
Niveau 4	Coup de chaleur	Température corporelle supérieure à 40,6°C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience possible. Décès possible par défaillance de la thermorégulation.

Conseils aux chefs d'entreprises

Certains facteurs liés à l'activité et aux conditions de travail peuvent favoriser l'augmentation de la chaleur ambiante :

- Le travail dans les ateliers ou les bureaux à forte inertie thermique.
- Le manque de circulation d'air.
- La chaleur dégagée par les machines.
- L'utilisation de produits chimiques volatiles.
- Le port de vêtements de protection ne permettant pas d'évacuer la sueur.

Organiser les journées de travail

- **Adapter les horaires de travail** en fonction des périodes les moins chaudes de la journée. Exemple : privilégier l'activité le matin et la nuit plutôt que l'après-midi, avancer l'heure du début de travail.
- **Organiser des pauses supplémentaires** ou plus longues aux heures les plus chaudes si possible dans un local climatisé.



Mettre à disposition

- de l'eau fraîche en quantité suffisante (3L d'eau par jour et par salarié),
- des moyens de protection, ventilateurs d'appoint, brumisateurs d'eau, stores...



Surveiller la température ambiante

- Dans les locaux fermés où le personnel est amené à séjourner, renouveler l'air de façon à éviter une élévation importante de la température.
- **Prévoir des zones d'ombre ou une aire climatisée** et l'évacuation des locaux en cas de température supérieure à 34°C.

Prévenir

- **En informant** tous les travailleurs des risques, des moyens de prévention mis en œuvre et des symptômes du coup de chaleur.
- En incitant les travailleurs à **se surveiller mutuellement et à signaler** immédiatement un collègue en danger.

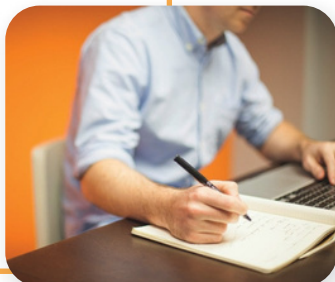
Conseils aux salariés

Certains facteurs liés à la personne peuvent favoriser les risques

- Pathologies préexistantes (cardiaques par exemple) ou prise de médicaments.
- Méconnaissance du danger.
- Mauvaise condition physique.
- Consommation d'eau insuffisante.
- Manque de sommeil.
- Consommation excessive de nourriture riche, d'alcool, de tabac ou de drogues.
- Port de vêtements trop serrés ou trop chauds.

Se protéger

- Être vigilant en cas d'antécédents cardio-pulmonaires ou pathologie grave.
- Porter des vêtements légers, amples et de couleurs claires.
- Penser à éteindre toute source de chaleur inutile (ordinateurs, appareils électriques).



Boire et manger

- Privilégier une alimentation riche en eau (éviter les plats en sauce, favoriser les légumes et salades).
- Boire un verre d'eau toutes les 15 à 20 min.
- Éviter toute consommation d'alcool, y compris le vin et la bière.



Limiter les efforts physiques

- **Adapter son rythme de travail** à sa tolérance (aller plus vite pour finir plus tôt est dangereux).
- Réserver les efforts intenses aux heures les plus fraîches.
- Utiliser systématiquement les aides à la manutention pour limiter les efforts physiques.

Se rafraîchir

- Utiliser un ventilateur si la température ambiante est supérieure à 32°C.
- Fermer les stores.
- Ouvrir les fenêtres le matin très tôt et les fermer dès 10h.
- Se vaporiser de l'eau sur les parties du corps dénudées aussi souvent que nécessaire.
- Se mouiller le visage et les avant-bras à l'eau froide au lavabo et ne pas se sécher (l'évaporation de l'eau contribue à rafraîchir la température du corps).



Que faire en cas de coup de chaleur

Il peut arriver lorsque l'environnement est trop chaud ou humide. Un coup de chaleur est une urgence et nécessite une prise en charge médicale.

Les signes d'appel d'un coup de chaleur

- Sensation de fatigue intense.
- Sensation de malaise.
- Etourdissements.
- Vertiges.
- Propos incohérents.
- Perte d'équilibre.
- Perte de connaissance.



La personne concernée doit immédiatement cesser le travail et prévenir un collègue ou un responsable.



Le collègue ou le responsable doit :

- appeler le 15 ou l'infirmière de l'établissement sans attendre,
- rafraîchir la personne en l'arrosant d'eau et en la faisant boire de l'eau fraîche si elle est consciente,
- faire le plus de ventilation possible,
- isoler la victime dans un endroit frais, ombragé ou mieux climatisé (infirmerie, salle de premier secours...).

Numéros importants

- Canicule Info Service : 0 800 06 66 66
- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Numéro d'urgence unique européen : 112

Sites utiles

- www.santepubliquefrance.fr/
- <https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- www.meteofrance.com

Créée le 7 octobre 1947, Pôle Santé Travail Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'une association (loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour cinq ans par la DREETS, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activité des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole et du bâtiment/travaux publics.

Nos centres :



Suivez-nous sur



Pôle Santé Travail Loir-et-Cher
- Service de Prévention et Santé au Travail

Version mise à jour 2026

