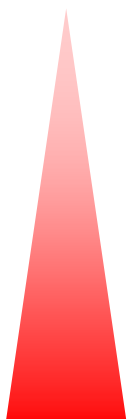


Ce document a été élaboré par un groupe de spécialistes sous la conduite du seco. Son utilisation est actuellement en phase d'évaluation.

# Travailler à la chaleur, dans les bâtiments ... Attention !

La chaleur peut avoir des effets sur la santé mais aussi sur la sécurité du travailleur (altération des performances mentales et physiques). Personne ne réagit de la même façon à la chaleur et ces réactions peuvent varier d'une journée à l'autre pour une même personne.

## Soyez attentifs aux signes !



- ➔ Déshydratation (sensation de soif)
- ➔ Crampes de chaleur (perte de sels et de liquide)
- ➔ Epuisement ou syncope thermique : sévère déshydratation après une sudation importante (agressivité, faiblesse, oppression, vertiges, confusion, incohérence, maux de tête, nausées, pouls rapide, hypotension, évanouissement)
- ➔ Coup de chaleur (souvent lié à un exercice physique intense parallèle, montée en T° rapide, T° centrale >40°C, peau chaude mais sèche). Le coup de chaleur peut être mortel ! Au début de la saison chaude, les périodes de canicules sont particulièrement propices aux coups de chaleur !

## Que faire si vous pensez qu'il s'agit des effets de la chaleur !

Si un travailleur ou une travailleuse se trouve incommodée par la chaleur :

- ➔ lui permettre de s'allonger un moment au frais après réhydratation et, si nécessaire, de rentrer au domicile

En cas d'épuisement ou d'évanouissement :

- ➔ coucher la personne si vertige, sur le côté si nausée
- ➔ donner de l'eau (toutes les 15 minutes, en petites quantités) si la personne est consciente et lucide
- ➔ rafraîchir avec des compresses d'eau froide sur le front, la nuque, les extrémités, après l'avoir installé en position de sécurité en attendant l'ambulance, ventiler

- appeler les premiers secours immédiatement (tél : 112 ou 144), contrôler la température corporelle

## **Le risque est plus grand pour les travailleurs:**

- Qui font un travail intense et prolongé
- Qui ne sont pas acclimatés
- Qui ont une mauvaise condition physique ou qui sont obèses
- Qui sont jeunes (< 24 ans) ou âgés
- Qui sont fatigués ou stressés
- Qui prennent des médicaments ou consomment des boissons alcoolisées ou des drogues
- Qui portent des vêtements imperméables ou inadaptés à la chaleur ou des équipements de protection individuels
- Qui travaillent dans des endroits exigus (petits locaux, autour de machines, installations technique, etc.)
- 

Les risques de ces travailleurs doivent impérativement faire l'objet d'une analyse spécifique par un spécialiste MSST.

## **Quelles sont les autres nuisances au travail dues à la canicule ?**

### **Le manque d'air**

Le sentiment de "manque d'air" est lié à la pollution intérieure et à la chaleur. La pollution provoquée par la respiration des occupants, les machines, les procédés ou les produits augmente lorsque les locaux sont fermés pour éviter l'entrée de la chaleur.

Il faut assurer un renouvellement d'air suffisant pour le confort et le maintien de conditions de santé suffisantes des travailleurs.

## **Vous pouvez prévenir les effets sur la santé dus à la chaleur !**

Il suffit de prendre les bonnes mesures au bon moment. Mais comment savoir quelles mesures conviennent à la situation ?

## **Comment apprécier la situation ?**

Dans les bâtiments, le risque augmente à mesure que la température de l'air et le taux d'humidité s'élèvent. Le risque est aussi plus grand pour les travailleurs qui fournissent un effort soutenu ainsi que pour les travailleurs qui ne sont pas encore acclimatés.

Dans des conditions de travail à l'intérieur des bâtiments, c'est-à-dire peu exposées aux radiations solaires, à une intensité élevée du travail et une forte variation des mouvements d'air, l'indice Humidex (CCHST, Canada) permet une appréciation simple du stress thermique.

## Comment calculer l'indice Humidex ?

*Attention cet outil ne doit pas être utilisé en présence de sources de chaleur radiante (fours, procédés industriels générant de la chaleur), en outre il ne tient pas compte des autres conditions qui augmentent le risque (p.ex.: espace restreint, équipements de protection particuliers, etc.). Une appréciation particulière de ces conditions par un spécialiste MSST est indispensable.*

### Procédure d'application:

1. Mesurer la température de l'air et l'humidité relative
2. Déterminer la zone de risque dans le tableau ci-dessous
3. Appliquer les mesures de prévention selon la couleur de la zone correspondante

Indice Humidex

Température de l'air (°C)	Humidité relative (%)																
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
39																	
40																	
41																	
42																	
43																	

	Mesures de base (niveau 1)	Zone de confort
	En plus des mesures de base (niveau 2)	Léger inconfort
	Suppléments aux mesures des zones précédentes (niveau 3)	Inconfort important
	Alerte (niveau 4)	Danger
		Coup de chaleur imminent

## Préparation avant la saison chaude

- préparer un plan d'action décrivant les mesures à prendre pendant les journées chaudes en tenant compte du travail à accomplir, des vêtements de protection portés, etc.
- organiser les premiers secours
- informer les travailleurs et les cadres des dangers, des mesures préventives, des signes de stress thermique à surveiller et des mesures d'urgence. Inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur
- prendre des mesures techniques préventives, p.ex.:
  - installer des stores aux fenêtres exposées
  - installer des systèmes de climatisation ou au moins de ventilation

## Pendant la canicule

### Zone bleue: Mesures de base (niveau 1)

Rappeler les mesures suivantes aux travailleurs et aux cadres:

- évaluer l'exposition selon les prévisions et pendant le travail
- utiliser le refroidissement nocturne de la masse du bâtiment: ventilation naturelle durant la nuit (ouverture des fenêtres); garder les fenêtres fermées durant la journée
- veiller à des mouvements d'air (ventilateurs)
- écarter les sources de chaleur pas nécessaires
- fournir de l'eau potable fraîche en quantité suffisante pour la boisson
- 
- porter des vêtements légers et lâches permettant l'évaporation de la sueur
- ne pas consommer de boisson alcoolisée ni de drogue

Recommandations pour les travailleurs:

- boire de l'eau fraîche ou du thé peu sucré en quantité suffisante; avant le sentiment de soif, 30 minutes avant le début du travail et toutes les 20 minutes 2.5 dl
- signaler rapidement les comportements inhabituels et les incidents, ainsi que tout sentiment de malaise
- prendre des pauses dans un endroit frais ou climatisé et se mouiller pour se rafraîchir
- manger léger
- promouvoir et maintenir une bonne forme physique

### **Zone verte: En plus des mesures de base (niveau 2)**

- resserrer la surveillance afin de reconnaître rapidement les signes typiques d'une atteinte due à la chaleur
- interrompre immédiatement le travail d'une personne qui présente les premiers signes de malaise dus à la chaleur, prévenir les secours et revoir les mesures préventives
- proscrire les heures supplémentaires
- remettre à plus tard les tâches ardues non essentielles
- exécuter les travaux pénibles au début de la journée de travail
- ajuster le rythme de travail en fonction des conditions, en tenant compte des capacités des travailleurs et de leur adaptation à la chaleur
- donner une attention particulière aux femmes enceintes; l'ordonnance sur la protection de la maternité ne leur permet plus de travailler dès que la température est supérieure à 28°C (air)

### **Zone jaune: Suppléments aux mesures des zones précédentes (niveau 3)**

Mettre en application une ou plusieurs des mesures de prévention suivantes:

- réduire les efforts individuels : principes ergonomiques, moyens mécaniques, bonne répartition de l'effort physique entre les travailleurs
- aménager les horaires de travail dans les limites de la loi en accord avec les travailleurs, de telle sorte que les heures les plus chaudes soient libres
- accorder de petites pauses supplémentaires dans un emplacement frais. Des pauses de 5 à 10 minutes toutes les 1-2 heures sont à considérer. Etant donné que ces pauses constituent des mesures compensatoires, elles doivent être considérées comme temps de travail (article 15 LTr et commentaire y relatif)

### **Zone rouge: Alerte (niveau 4)**

Conditions climatiques présentant des risques trop importants pour la santé des travailleurs. Il n'est plus possible de travailler en sécurité sans recourir au préalable l'avis d'un spécialiste MSST

### **Cas particuliers**

- Attention aux travailleurs non acclimatés (< 5jours) : vous devez appliquer les mesures inscrites dans la zone vert
- Femmes enceintes
- Obésité
- Jeunes travailleurs
- Maladies cardio-vasculaires, respiratoires ou du métabolisme
- Travailleurs isolés

*Pour tout renseignement complémentaire, veuillez vous adresser au responsable de la sécurité et protection de la santé au sein de votre entreprise ou à l'inspection cantonale du travail: Inspection du travail, Bd. de Pérolles 24, 1705 Fribourg, tél.: 026 347 25 50.*