1/4 h SÉCURITÉ

Juin 2023

Conducteur d'animation

Travail par forte chaleur

C'est la première fois que vous animez le ¼ d'heure sécurité ?

- Présentez le concept du ¼ d'heure sécurité à vos collègues et rappelez que **l'objectif est de créer des échanges** autour des thèmes développés.

- Présentez succinctement le calendrier.

Chaque mois il y a :

- **1 thème** (en haut à droite),
- **1 slogan** (texte en gros sur la photo),
- **Quelques notions clés** pour éviter les risques.

- Précisez son lieu d'affichage permanent.

Coup de chaleur : danger

Quelques conseils d'animation

Avant

- Appropriez-vous l'animation : faites une première lecture du conducteur d'animation et imaginez-vous le présenter à vos collègues : quels exemples vont le plus leur parler ? Comment allez-vous les faire s'exprimer ?
- Complétez ce support par toutes les informations qui évoqueront des choses concrètes pour les personnes de l'entreprise : exemples de bonnes pratiques, d'accidents ou d'incidents évités de justesse…

Pendant

- **Appuyez-vous sur le conducteur d'animation** : il a été créé pour vous aider à animer et pour vous donner des **informations supplémentaires** à celles qui sont sur le calendrier.
- Placez-vous à proximité du calendrier et regardez vos interlocuteurs.
- Parlez clairement, haut et fort.
- Faites participer les personnes et interrogez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à reformuler en vous appuyant sur des **exemples vécus dans l'atelier**.
- Veillez à ce que chacun participe et encouragez les suggestions.
- Vérifiez que les messages sont compris en faisant reformuler aux participants les principales idées à retenir.
- Recueillez et synthétisez les idées d'amélioration des participants dans le tableau prévu pour cela *(voir la dernière page de ce document)*.
- Respectez le timing prévu : restez centré sur le sujet pour ne pas faire une réunion trop longue.

Après

- Faites signer la feuille de présence à chaque personne. Faites remonter les idées de l'équipe à la personne désignée dans votre organisation.

Conducteur d'animation

Travail par forte chaleur

Que peut-on voir sur la photo ?

- Un opérateur soumis à de fortes chaleurs et des travaux physiques est en train de s'hydrater

Pourquoi parle-t-on de ce sujet aujourd'hui ?

[Commencez par exposer le thème de l'échange du jour et expliquez pourquoi il s'agit d'un enjeu important]

- Il n'existe pas de définition réglementaire du travail à la chaleur. Toutefois, 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 les salariés
- Fatigue, sueurs abondantes, nausées, maux de tête, vertiges, crampes… Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels. Les niveaux de gravité sont les suivants :

Niveau 1	Rougeurs et douleurs, œdème, vésicules, fièvre, céphalées
Niveau 2	Crampes de chaleur, syncope de chaleur
Niveau 3	Epuisement, forte transpiration, froideur et pâleur de la peau, pouls faible
Niveau 4	**Coup de chaleur** (température corporelle supérieure à 40,6 °C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience possible) et **décès**

Le coup de chaleur est mortel dans 15 à 25% des cas

- Au-delà du comportement, l'organisme dispose de mécanismes physiologiques (**thermorégulation**) qui permettent d'évacuer la chaleur : transpiration et augmentation du débit sanguin au niveau de la peau (dilatation des vaisseaux cutanés) … De plus, sous l'effet d'expositions répétées ou prolongées, l'organisme acquiert une meilleure tolérance à la chaleur : c'est le phénomène d'**acclimatation**. L'acclimatement est généralement obtenu en 8 à 12 jours. Toutefois, il n'est que transitoire puisqu'il s'atténue puis disparaît totalement 8 jours après l'arrêt de l'exposition à la chaleur

Attention, si la température extérieure est trop élevée, ces mécanismes de régulation thermique perdent en efficacité. L'organisme peut alors courir de graves dangers

- N'oubliez pas que la chaleur entraîne régulièrement des pollutions atmosphériques accrues d'où de potentiels **problèmes respiratoires**
- En cas de fortes chaleurs, les nuits plus chaudes sont moins reposantes et une **baisse de vigilance** la journée est alors fort probable
- Exemple réel d'accident lié à une période de forte chaleur :

  *Le 11 aout, Eric, 42 ans, ouvrier du bâtiment, travaille un jour de canicule. Il travaille sur un chantier de construction où il doit poser des éléments préfabriqués en béton stockés en plein soleil. L'eau étant de moins en moins fraîche à mesure que la journée avance, Eric **cesse de boire** aux environs de 11h. Pris par la cadence, il ne prête pas attention aux **sensations de fatigue et de faiblesse**. Peu après 11h, il ressent les premiers étourdissements puis **perd connaissance** un peu plus tard.*

  Extrait du site de l'INRS : *https://www.inrs.fr/risques/chaleur/ce-qu-il-faut-retenir.html*

- En 2022, **7 fiches d'accident du travail mortels** en lien possible avec la chaleur et généralement dans le cadre d'une activité professionnelle en extérieur ont été transmises à Santé Publique France.

Conducteur d'animation

Travail par forte chaleur

Comment se prémunir des risques liés au travail par forte chaleur ?

[Commencer par demander des exemples de situations de travail subies ou observées en lien avec des fortes chaleurs]

Pour plus d'efficacité, rendre la discussion interactive. Exemples d'autres questions pour relancer les échanges :

- Connaissez-vous les signaux du « coup de chaleur » ?
- Quels sont vos réflexes prévention par forte chaleur ?

Soyez attentif aux signaux du « coup de chaleur »

Lors d'une exposition prolongée à des températures élevées, le coup de chaleur peut survenir. Il est **mortel dans 15 à 25% des cas**.

Les signaux d'alerte sont les suivants :

Symptômes généraux	Symptômes cutanés	Symptômes neurosensoriels
Hyperthermie : température interne supérieure à 39 °C	**Peau sèche, rouge et chaude**	**Confusion, comportement étrange, délire, convulsions**
Tachycardie : pouls rapide	**Absence de transpiration**	**Perte de connaissance**
Respiration rapide		
Maux de tête, nausées, vomissements		

Buvez de l'eau régulièrement, même en l'absence de soif et faites des repas légers et fractionnés

Lorsque la température monte, il est crucial de bien s'hydrater, non seulement pour répondre à la sensation de soif qu'il convient d'anticiper, mais aussi parce que nous transpirons davantage et évacuons ainsi une quantité importante d'eau.
Essentielle à la vie, l'eau compose 60% de notre corps, une proportion qui atteint les 70% pour notre cerveau et 90% pour nos poumons, des organes plus que vitaux...

La dose journalière recommandée quand il fait très chaud est située **entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour**. Si l'eau vous lasse, le petit plus : un verre d'eau... avec une rondelle de citron !

La bière, le vin, les sodas, et les jus de fruits sont des faux amis. Ces boissons, par leur teneur en alcool, sucre ou sel, ne donnent qu'une **fausse impression d'hydratation**. En effet, elles ont un **effet diurétique** qui a tendance à déshydrater notre organisme : le corps doit fournir un effort pour digérer ces boissons (production interne de chaleur…). Buvez de l'eau !

Concernant l'alimentation, faites **des repas légers et fractionnés**… (légumes et fruits frais gorgés d'eau seront vos alliés) !

Conducteur d'animation

Travail par forte chaleur

Adaptez vos vêtements et couvrez-vous la tête en extérieur	Privilégiez les vêtements de travail de **couleur claire et aérés** permettant l'évaporation de la sueur (coton, lin…). De plus, en cas de travail en extérieur et d'exposition prolongée au soleil, portez un **couvre-chef**. De son côté, l'employeur privilégiera les équipements de protection individuelle adaptés réduisant l'inconfort thermique. Enfin, pour supporter davantage le casque lors des périodes estivales, sachez qu'il existe des systèmes **« tête froide »** à glisser au fond du casque et qui diffusent de la fraicheur tout au long de la journée pour un coût généralement raisonnable (voir photos ci-contre).
Privilégiez les tâches physiques le matin	Les effets de la chaleur sur la santé sont plus élevés lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la **pénibilité de la tâche**. La chaleur augmente par ailleurs les risques d'accidents car elle induit une baisse de la vigilance et une augmentation des temps de réaction. La transpiration peut aussi rendre les mains glissantes ou venir gêner la vue. Pour toutes ces raisons, privilégiez les travaux physiques le matin, lorsque les **températures sont plus fraîches** et lorsque les températures montent, **limitez**, **adaptez** (rotation de tâches par exemple) ou **proscrivez** le travail physique car ce dernier génère de la **chaleur métabolique** qui s'ajoute à la chaleur induite par l'environnement.

1/4 h SÉCURITÉ

Juin 2023

Conducteur d'animation

Travail par forte chaleur

Dépliant INRS : Travail par forte chaleur en été. Ayez les bons réflexes.	Infographie INRS : Canicule et travail, quelle prévention ?	Infographie INRS : Coup de chaleur au travail, quels sont les signaux d'alerte ?
Affiche INRS : Au travail quand il fait chaud, même si je n'ai pas soif, je m'hydrate	**Affiche INRS : Travail et chaleur d'été, protégez-vous !**	**Vidéo INRS : Travail et chaleur d'été**
		Vidéo Prevedia : travailler sous fortes chaleurs

1/4 h SÉCURITÉ

Juin 2023

Conducteur d'animation

Travail par forte chaleur

Date : ____/____/_____ Effectif habituel de l'équipe : ____

Nom, prénom de l'animateur : Signature :

Nom et prénom des participants	Signature

Nom et prénom des participants	Signature

Observations, commentaires, idées d'amélioration…			
Qu'est-ce qui peut causer un accident ou une maladie professionnelle ?	*Que peut-il arriver aux personnes ?*	*Pourquoi fait-on comme cela ?*	*Comment faudrait-il faire ?*

Suites données aux commentaires et idées des mois précédents				
Mois	Commentaires et idées	Décisions	Pour quand ?	Qui suit l'action ?