



REFLEXE CANICULE

Chaque individu réagit différemment face à des conditions de température anormalement basses ou élevées. Les réactions à la chaleur d'une personne peuvent varier d'un jour à l'autre. La résistance à la chaleur est due à la sécrétion d'une protéine protectrice.

La population générale, à de rares exceptions, en est pourvue normalement et s'adapte peu à peu à la chaleur en cas de canicule.

Les personnes âgées et les jeunes enfants peuvent avoir une sécrétion défectueuse de cette protéine, c'est pourquoi ils sont plus vulnérables.

Néanmoins, lorsque les conditions climatiques deviennent extrêmes, des dispositions doivent être mises en œuvre afin d'améliorer les conditions de travail et de vie.

Quand un travailleur présente des symptômes ou des signes de malaise causés par la chaleur, il doit cesser son travail immédiatement.

Il est donc primordial en périodes chaudes d'être tous vigilants.

Le Code du travail ne prévoit pas de limite maximum de température extérieure (la température de l'air se mesure à l'ombre) à partir de laquelle le travail doit être interrompu. La commission nationale d'assurance maladie – CNAM a émis une recommandation concernant l'arrêt prolongé des installations de conditionnement d'air dans les immeubles de bureau – article R 226 – .Elle préconise notamment l'évacuation des bureaux au-delà d'une température ambiante de 34° C.).

L'expérience montre que lorsque la chaleur reste élevée la nuit, > 21°C en continu, lors des premières chaleurs notamment, le corps n'étant pas habitué à des températures élevées la difficulté d'adaptation devient importante pour les personnes.

Cela d'autant plus s'il fait très humide, qu'il n'y a pas de vent et que les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur,

L'organisme a un besoin impératif de diminuer sa température corporelle. Il faut donc mettre tous les moyens en œuvre afin de permettre cette adaptation à la chaleur.

MESURES NÉCESSAIRES PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

> Permettre une hydratation correcte (art. R 4225-3 du Code du travail)

- Mettre à disposition de boissons fraîches. Il est conseillé de boire à une température entre 10 et 20°. Il ne faut pas boire glacé et ne pas attendre d'avoir soif.
- Boire de façon répétée en fractionnant la quantité totale : par exemple, entre 50 et 200 ml selon les cas, tous les ¼ d'heure afin d'avoir une réhydratation continue et efficace.
- Ne jamais boire plus de 1,5 litres d'eau par heure (1 verre = 250 ml).
- Boire au moins 1.5 litres à 2 litres par jour sauf en cas de contre-indication médicale.
- Que boire ? Il n'existe pas de boisson miracle. L'eau est la meilleure boisson réhydratante, les eaux gazeuses sont assimilées moins rapidement et peuvent provoquer un ballonnement intestinal.
- Les boissons isotoniques acides peuvent être conseillées dans des situations de travail particulièrement difficiles (station en plein soleil, en espace confiné, travail physique important) pour des sujets sains exposés à la chaleur et soumis à un effort prolongé.
- Débuter l'hydratation 30 mn avant le début des opérations et reprendre après une heure de travail.
- L'employeur mettra gracieusement à disposition des sources de boissons réfrigérées : les fontaines à eau sont une bonne solution (attention à la bonne maintenance de celles-ci et des distributeurs de boissons habituels), vérifier la réalité de l'accès à ces fontaines.

> Adaptation des locaux à la température élevée (art. R 4222-1 et 2 et R 4213-7)

- La circulation de l'air doit être maintenue afin que celui-ci soit renouvelé : dans les locaux à pollution non spécifique (c'est-à-dire ne faisant pas l'objet d'une réglementation spécifique) l'aération doit avoir lieu soit par ventilation mécanique, soit par ventilation naturelle permanente.
- Il est recommandé de prévoir des espaces frais ou climatisés dans les entreprises afin que le personnel puisse faire des pauses régulières à des températures correctes.
- La climatisation des locaux est donc un élément favorable au maintien d'une température stable tout au long de l'année. Toutefois, les restrictions médicales sont liées au fait qu'il est impératif d'assurer une excellente maintenance de l'installation afin d'éviter tout risque de contamination aérienne et en particulier la légionellose.
- Les ouvertures au soleil doivent être occultées au moyen de stores extérieurs et intérieurs (en cas d'urgence, des draps humides peuvent aider à baisser la température).
- Utiliser les ventilateurs seulement si la température est inférieure à 32°C Le ventilateur de plafond est idéal. Ne pas poser le ventilateur au ras du sol (poussières).
- Les vaporisateurs d'humidification et brumisateurs d'eau minérale sont efficaces.
- Arroser les terrasses les toits si l'isolation est défectueuse et si les conditions de sécurité sont réunies.
- Les courants d'air nocturne, s'ils sont possibles (sûreté), peuvent aider à baisser la température des locaux.
- Éteindre le maximum de lampes et d'appareils électriques dégageant de la chaleur (P.C), s'éloigner des sources de chaleur radiantes (cuisines...).
- Surveiller les ambiances thermiques des lieux de travail.

SERVICE MEDICAL DE PREVENTION PLACE BEAUVAU TEL : 01 40 07 26 40 et 01 40 07 61 17

> Pour les employeurs

• Modification du rythme de travail

Aménager les horaires: par exemple, débiter tôt le matin (7 h / 14 h). Reprendre le soir, si possible (à partir de 19 h).

Prévoir des pauses, si possible dans une salle plus fraîche: toutes les heures et augmenter la durée en fonction de l'élévation de la température.

Inciter les agents à veiller mutuellement les uns sur les autres pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail.

Concernant les personnels actifs de la police nationale, comme tout autre agent travaillant sur la voie publique, une attention toute particulière doit leur être apportée compte tenu notamment du port des équipements de protection, du port du gilet lourd, des gardes statiques et des zones soumises à une forte pollution. Les rotations doivent être intensifiées dans la mesure du possible afin de permettre des pauses plus fréquentes dans des endroits frais et une hydratation régulière.

La même vigilance doit être portée aux travailleurs isolés et aux personnels techniques manutentionnaires notamment.

• Modification de la tâche professionnelle

Diminuer l'exercice physique.

Pour des conditions sévères, il ne faut pas dépasser 3 à 4 heures d'effort.

Rechercher l'ombre en extérieur.

Faire attention à la manipulation de produits volatils (solvants) et des sprays (ASPTS, laboratoires de police scientifique...).

Ne pas travailler seul sur des postes difficiles. Favoriser le travail en équipe afin de resserrer la surveillance et permettre de reconnaître rapidement les symptômes et les signes de malaise.

S'assurer que le port des équipements de protection individuelle non indispensables est compatible avec les fortes chaleurs ou reporter les travaux.

Fournir des aides mécaniques à la manutention.

Accroître les contrôles des installations réfrigérantes (chambres froides, réfrigérateurs, distributeurs de denrées et de boissons).

Etre attentif à ne pas rompre la chaîne du froid (déjeuner individuel, réfrigérateurs « sauvages » dans les bureaux...).

• **Faire évacuer des locaux climatisés, si la température intérieure atteint ou dépasse 34° C**, en cas de défaut prolongé du renouvellement d'air (recommandation CNAM R.226).

• Prévenir la médecine de prévention :

Tout malaise, même bénin, et toute altération de la santé consécutive aux conditions de travail doivent être signalés au service médical de prévention :

- Ils peuvent constituer « un accident de travail ».
- Il faut ainsi veiller à l'inscription de ces incidents sur le registre de l'infirmerie.

PRÉVENTION MÉDICALE EN CAS DE CANICULE

Être organisé pour les premiers secours.

Chaque infirmerie doit être prête à intervenir en cas d'urgence.

Mettre en place une conduite à tenir avec les services d'urgence les plus proches.

Repérer les personnes à risques.

Diffuser et rappeler les numéros d'urgence, en l'occurrence le 15.

Informers les personnels des conditions propices aux coups de chaleur, des mesures préventives, des symptômes et des signes d'alerte à surveiller ainsi que des soins à prodiguer en cas de malaise.

Évaluer les risques plusieurs fois par jour : passer dans les bureaux les plus exposés, être attentifs aux personnes souffrant de pathologies (cardiovasculaire, pulmonaire, rénale, diabète...).

S'assurer de l'accès aux boissons fraîches et que les agents s'hydratent correctement même s'ils n'ont pas soif.

Faire interrompre le travail de toute personne qui présente des symptômes.

Ajuster le rythme de travail en fonction des capacités de la personne et de son adaptation à la chaleur.

Reporter les tâches difficiles.

Être attentif aux personnels en contact avec les eaux usées : risque accru de leptospirose (égouts, brigade fluviale...).

Ne pas oublier que les risques de décompensation à la chaleur sont plus importants chez les personnes en mauvaise condition physique : antécédents médicaux récents, chroniques, intolérants à la chaleur, consommateurs d'alcool.

Conseiller à toute personne sous traitement une consultation médicale avec son médecin traitant afin d'ajuster éventuellement les posologies.

Prévoir dans les locaux des services médicaux : ventilateur, point d'eau, pain de glace ou équivalent, pièce sombre.

Assurer si possible des horaires d'ouverture plus larges des services médicaux.

LES CONSEILS PRATIQUES INDIVIDUELS

S'hydrater est le premier réflexe à avoir afin de reconstituer les pertes en eau que peut induire la canicule et l'effort physique.

Boire de l'eau. La température idéale est entre 10 et 20°. Ne pas boire glacé. En quantité fractionnée : 50 à 250 ml tous les ¼ d'heure même si l'on n'a pas soif.

Ne pas dépasser 1,5 l par heure.

En cas de travail physique important : s'hydrater ½ heure avant l'effort et boire de nouveau après 1 heure d'exercice intense.

Les boissons gazeuses, sucrées et alcoolisées sont déconseillées.

L'augmentation de l'apport en sel est utile, en dehors des contre-indications médicales.

Les boissons isotoniques acides peuvent être efficaces en cas d'effort physique intense et de pertes importantes.

Porter des vêtements légers de couleur claire, amples et permettant l'évaporation de la sueur.

Se couvrir la tête en extérieur. Éviter les repas copieux.

Ne pas courir torse nu.

Éviter les efforts aux heures les plus chaudes et pendant les deux heures qui suivent le repas.

Se mouiller la nuque et le front régulièrement. Se doucher souvent.

Ne pas fumer.

Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence.

« LE COUP DE CHALEUR » - C'EST UNE URGENGE MÉDICALE

Interrompre son activité ou faire interrompre le travail d'un collègue s'il y a apparition d'un ou plusieurs signes d'alerte, tels que :

crampes, frissons, nausées, maux de ventre, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle, malaise général, maux de tête violents, troubles de la conscience, confusions, éventuellement convulsions, d'autres pathologies peuvent être provoquées par la chaleur, troubles du comportement, perte d'équilibre, impression de fièvre, peau chaude, rouge et sèche...

CONDUITE À TENIR

REFROIDIR en urgence

Prévenir le **service médical d'URGENCE si personnel médical sur place** et appeler le **SAMU (15)**.

Placer la personne dans un endroit frais.

La déshabiller ou desserrer les vêtements.

Rafraîchir le corps de linge mouillé, ventilateur, vessie de glace ou équivalent (front, nuque, les cuisses).

Faire boire de l'eau fraîche si la personne est consciente.

Si la victime est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité en attendant les secours.

SERVICE MEDICAL DE PREVENTION PLACE BEAUVAU TEL : 01 40 07 26 40 et 01 40 07 61 17

EN RÉSUMÉ

Un coup de chaleur peut être irréversible et mortel rapidement.

Le but est d'éviter le coup de chaleur.

« Pas de température limite de référence » prévue par le Code du travail.

Mettre à disposition des boissons fraîches.

Réduire la température des espaces professionnels :

- ventilation,
- climatisation,
- occultation des ouvertures.

Modifier l'ambiance et le rythme de travail :

- pauses,
- aménagement d'horaires,
- modification des tâches,
- interruption de certains efforts,
- travail en équipe.

Surveillance médicale accrue :

- médecin de prévention,
- conseils, intranet, plaquettes,
- soutien auprès des crèches et état d'alerte.

Surveillance sanitaire :

- maintenance climatisation,
- maintenance réfrigération (restauration, distributeurs...),
- contrôle des températures.