

# Travail et chaleur

*Risques liés aux fortes chaleurs*



D'autres thématiques disponibles sur : [www.omt.mc](http://www.omt.mc)

# Danger pour la santé au travail

**Fortes chaleurs** : températures extérieures dépassant les 30 °C plusieurs jours consécutifs, avec une forte humidité et un manque de fraîcheur la nuit

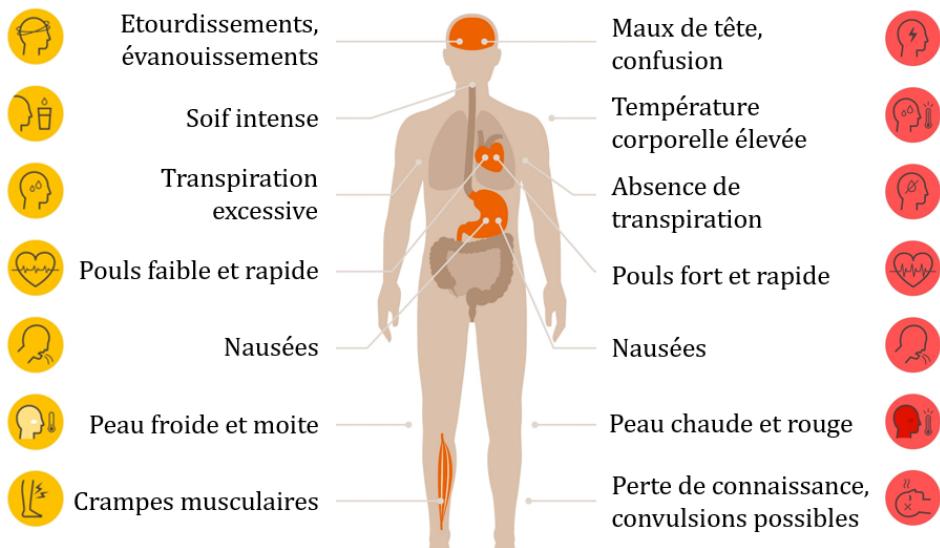
Ces conditions peuvent avoir des conséquences sérieuses sur la santé et accroître le risque d'accidents du travail. Vigilance si :

- **activités en extérieur** : bâtiment, espaces verts, etc.
- **postes exposés à des températures élevées** : blanchisserie, cuisine, etc.
- **facteurs individuels** : femme enceinte, pathologies cardiovasculaires, manque de sommeil, consommation d'alcool, maladie virale et prise de médicaments

*Attention : cela peut concerner toute personne, en bonne santé et sportive*

## Signaux d'alerte

Agir le plus tôt possible, dès les premiers signes d'épuisement à la chaleur



Epuisement par la chaleur ➤ ➤ ➤

Coup de chaleur

### Adopter les bons réflexes

- Appeler les secours immédiatement : 18 – 112
- Cesser toute activité et installer la personne dans un endroit frais et ventilé
- Enlever ou desserrer tout vêtement
- Refroidir son corps et sa tête (linge humide / brumisateur)
- Lui faire boire de petites quantités d'eau fraîche, *si elle est consciente*
- Rester à ses côtés jusqu'à l'arrivée des secours

## ❖ Anticiper les fortes chaleurs : prévention

En période de fortes chaleurs, il est essentiel de surveiller quotidiennement les prévisions météorologiques, notamment le niveau de vigilance « canicule », afin de réduire les risques liés à la chaleur :

### ♦ Mesures organisationnelles : agir en amont

- Aménager les horaires de travail pour éviter les périodes les plus chaudes
- Prendre des pauses régulières dans des espaces frais et ombragés
- Limiter le temps d'exposition à la chaleur en organisant des rotations de postes
- Réduire ou reporter les efforts physiques intenses aux heures les moins chaudes
- Adapter les tâches et le rythme de travail
- Mécaniser certaines tâches, si possible, pour réduire l'effort physique
- Éviter le travail isolé pour assurer une surveillance mutuelle
- Prévoir une période d'acclimatation, surtout pour les nouveaux employés
- Informer et former sur les risques liés à la chaleur, les signes d'alerte du coup de chaleur et les mesures de premier secours

### ♦ Aménagement des postes de travail : sécuriser

- Installer des points d'eau potable et fraîche à proximité
- Aménager des espaces de pauses ombragés, ventilés ou climatisés
- Limiter l'exposition directe au soleil en créant des zones d'ombre ou en utilisant des protections mobiles (toile tendue, etc.)

### ♦ Protection individuelle contre le soleil

- Se couvrir : porter des vêtements légers mais couvrants, tout en respectant les équipements de protection individuelle adaptés
- Protéger la tête et les yeux : casquette ou chapeau, protection solaire et lunettes de soleil avec un indice de protection UV 3 ou 4
- Rester hydraté : boire de l'eau fraîche régulièrement, *sans attendre d'avoir soif* (environ un verre toutes les 15 à 20 minutes)
- Manger suffisamment : avec la chaleur, on ressent moins la faim

**Ne minimisez pas les symptômes : signalez-les !**

# BIBLIOGRAPHIE

- [www.gouv.mc](http://www.gouv.mc) - Les bons réflexes : Canicule et fortes chaleurs
- INRS - Travail et chaleur excessive : Prévenir les risques

## VOTRE SERVICE de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : [prevention@omt.mc](mailto:prevention@omt.mc)



Principauté de Monaco  
**Office de la Médecine du Travail**  
L'Aigue Marine - 1<sup>er</sup> étage  
10, rue du Gabian - 98000 Monaco  
Tél. +377 97 98 46 46 - Fax +377 92 05 93 52