

vous accompagner

Les effets du soleil

De la chaleur aux rayons UV



ssa.msa.fr

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

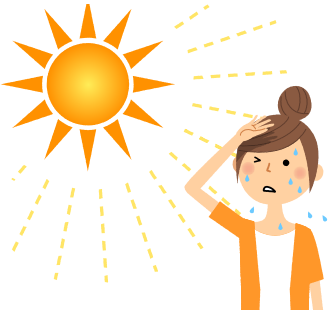


Soyez vigilant !

A partir de 30°C, si vous occupez un poste sédentaire.
Dès 28° si vous avez des sollicitations physiques répétées

Dans cette situation, vous êtes exposé·e à plusieurs risques.

- Déshydratation
- Coup de chaleur
- Coups de soleil

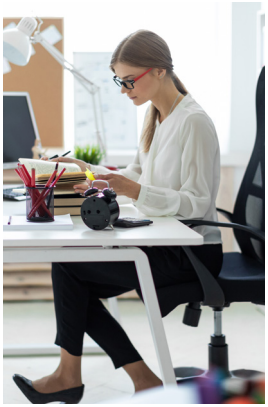




Êtes-vous concernés ?

Vous travaillez :

- Dans des bâtiments, bureaux ou hangars mal ou insuffisamment isolés thermiquement.
- Près d'une source de chaleur, dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail.
- En plein soleil ou sous serre.
- En atelier froid et vous subissez soudainement un écart important de température (par exemple, en reprenant un véhicule surchauffé)









Attention, redoublez de vigilance si :

- Vos conditions de travail sont pénibles : manutentions lourdes ou répétées, gestes répétitifs, temps de récupération insuffisants ...
- Vous occupez un poste sédentaire avec peu de mouvements (ex : surveillance d'un process de production) : votre système d'attention occasionne un ralentissement physiologique.
- Vous souffrez de maladies chroniques et/ou si vous prenez des médicaments.
- Vous n'avez pas d'activité physique régulière.
- Vous manipulez des produits chimiques : la chaleur augmente le risque d'intoxication.

Vos droits

- Vous pouvez demander à travailler plus tôt pour éviter d'être exposé·e aux fortes chaleurs de la journée.
- Vous pouvez demander à adapter votre activité selon votre tolérance à la chaleur :
  - rythme de travail
  - organisation des tâches

Attention ! Travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux.



Quelle prévention ?

Protégez-vous de façon adaptée

- Informez-vous sur la météo et surveillez la température ambiante.
- Portez des vêtements légers et amples, et de couleur claire, afin de faciliter l'évaporation de la sueur.
- Protégez-vous la tête du soleil, ne travaillez pas torse-nu, protégez votre peau par des crèmes solaires (type écran total) et renouvelez l'application plusieurs fois par jour.
- Si vous prenez un médicament, consultez sa notice : certains médicaments peuvent provoquer des réactions de la peau au soleil (brûlures, allergies...).

Adaptez votre hygiène de vie

- Buvez au minimum un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez toute consommation d'alcool et boissons riches en caféine.
- Prenez des repas légers et fractionnés; préférez des aliments riches en eau.

Surveillez votre peau

- Tout changement d'aspect de votre peau doit vous inciter à prendre rendez-vous chez le dermatologue. Un suivi régulier est recommandé pour les travailleurs en extérieur.



Premiers signes d'alerte



- Sensation de soif, mal de tête
- Étourdissements, vertiges
- Crampes musculaires
- Fatigue inhabituelle

➜ Cessez immédiatement toute activité dès que ces symptômes se font sentir.
➜ Mettez-vous à l'ombre et au frais, et hydratez-vous.
➜ Prévenez le référent SST, vos collègues, votre responsable.
➜ Consultez un médecin si les symptômes ne disparaissent pas rapidement.



Coup de chaleur et premiers secours

Si les symptômes suivants sont observés :

- Propos incohérents
- Nausées et vomissements
- Sensation de fièvre
- Perte d'équilibre
- Perte de connaissance
- Convulsions

Ce sont des signes graves : c'est une urgence !



15 SAMU Service d'Aide Médicale Urgente Hospital-operated ambulance

112 Numéro d'appel d'urgence

→ Alertez ou faites alerter immédiatement les secours 15 ou 112.

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

- Amenez la victime dans un endroit frais et bien aéré.
- Découvrez la victime.
- Hydratez le corps avec du linge humide, ainsi que la nuque et la tête, pour faire baisser la température corporelle.
- Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau par petites quantités.
- Si la victime est inconsciente, mettez-la en position latérale de sécurité, et restez près d'elle.



Que dit la réglementation ?

Selon le code du travail, l'employeur à obligation de prendre les mesures nécessaires en cas de fortes chaleurs afin d'assurer la santé et la sécurité aux salariés.

- Ce risque doit être analysé et intégré au document unique d'évaluation des risques professionnels.

- Pour supprimer ou réduire ce risque, trois champs d'action sont possibles :



Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels

Lors de l'élaboration du DUERP, il est pertinent d'engager une démarche participative avec les salariés. Comme les autres risques, le fait de travailler sous la chaleur peut être abordé à ce moment-là et les actions de prévention sont intégrées au plan annuel.



Les mesures techniques

- Adaptation des locaux de travail pour limiter les effets de la chaleur (isolation, installation de stores, volets...).
- Mise à disposition de ventilateurs, brumisateurs ...
- Mise en place d'aide mécanique pour les travaux pénibles (ex : manutention).
- Aménagement de zones d'ombres, d'abris aérés et/ou d'une salle climatisée.
- Mise à disposition d'eau potable tempérée en quantité suffisante (3 à 4 litres d'eau par personne et par jour).
- Port de vêtements appropriés (amples et couleurs claires).



Les mesures organisationnelles

Mettre en place une organisation du travail appropriée



- Adapter les horaires pour une activité sur les heures les moins chaudes de la journée.



- Permettre aux salariés d'adapter eux-mêmes leur rythme de travail selon la tolérance de chacun à la chaleur.



- Organiser les tâches les plus physiques aux heures les plus fraîches.



- Alterner les tâches pour éviter l'exposition continuelle en plein soleil.



- Augmenter le nombre de pauses à l'ombre et si possible dans une salle fraîche.



- Éviter le travail isolé. Le travail d'équipe permet à chacun d'être vigilant entre collègues sur les premiers signes de malaise.



Information et formation des salariés



Informer les salariés par tout type de moyens (réunions, affichages, participation au DUERP...) sur :

- Les risques liés à la chaleur
- Les moyens de prévention
- Les mesures de premiers secours

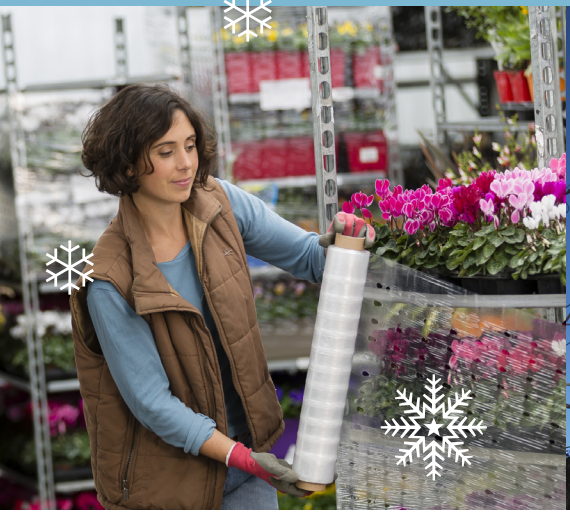
Ayez une vigilance accrue auprès des nouveaux embauchés dont les saisonniers ou intérimaires ainsi que pour les salariés en reprise de travail après un arrêt ou des congés.



vous accompagner

Vous travaillez au froid ?

En intérieur ou en extérieur



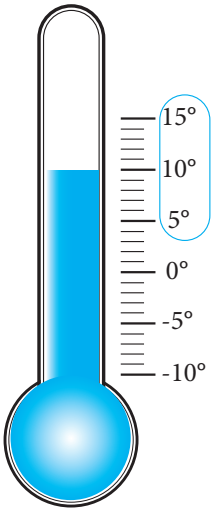


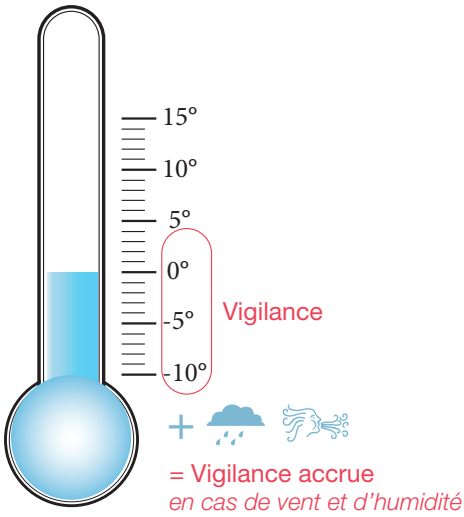
ssa.msa.fr

msa santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

Point météo


15°
10°
5°
0°
-5°
-10°
Inconfort
pour l'activité


15°
10°
5°
0°
-5°
-10°
Vigilance
+
= Vigilance accrue
en cas de vent et d'humidité



Les effets sur la santé

- Le refroidissement des extrémités :
  - Doigts froids avec diminution de la sensibilité tactile et de la force.
  - Dessèchement de la peau avec gerçures pouvant aller jusqu'à l'engelure (rougeurs) et la gelure (douleurs, bulles...).

- L'augmentation du risque cardiovasculaire et de Troubles MusculoSquelettiques (TMS).

- Le refroidissement du corps :
  - L'hypothermie **C'est une urgence médicale**
    Signes : Frissons, fatigue ou perte de tonus, peau froide, désorientation, confusion voire perte de connaissance.









Attention !

Travailler au froid augmente les risques d'accidents de travail qui peuvent être liés :

- Aux sols ou routes glissants (glissade, chute, accident routier...).
- À la perte de dextérité et de sensibilité, de force musculaire (maladresse, crispation, blessure...).
- À la fatigue et à la pénibilité (le froid diminue la vigilance et augmente les temps de réaction).

Dans ce livret, nous vous informons des effets que le travail au froid peut avoir sur votre santé et nous vous apportons des conseils pour améliorer vos conditions de travail.





Les bonnes pratiques

❄ S'informer sur la météo.

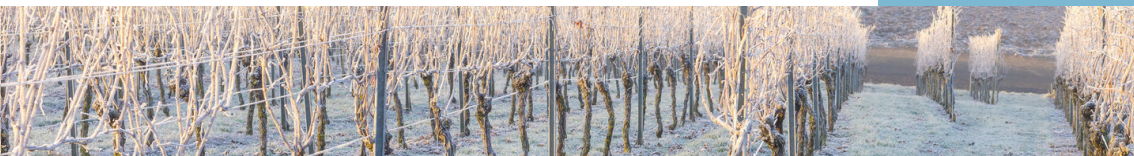
❄ Se couvrir :

- Porter des gants ou des sous-gants, un bonnet et une écharpe. Les sous-gants sont moins épais et permettent de porter 2 couches.
- Porter plusieurs couches de vêtements isolants qui ne sont pas trop serrés.
- Porter des chaussures et des chaussettes adaptées.



1. Première couche : En laine et/ou en fibres synthétiques.
2. Deuxième couche : En laine ou duvet (polaire).
3. Troisième couche : Vêtement imperméable antistatique.

- Retirer les vêtements d'extérieur (veste, polaire...) dans les locaux chauffés lors des pauses.
- Prévoir des vêtements de rechange.



Les bonnes pratiques

❄ Au travail

- S'échauffer le matin avant la prise de poste.
- Pendant le travail, éviter de rester immobile, bouger les pieds et les mains dès la sensation d'engourdissement.
- Pour le travail en plein air : débuter si possible par les zones ensoleillées, à l'abri du vent.
- Éviter de surchauffer les locaux ou les abris de pause.

❄ S'alimenter

- Privilégier les boissons chaudes et plats chauds (pâtes, légumes secs).
- Boire de l'eau.
- Limiter la consommation de café.
- Éviter la consommation d'alcool.
- Éviter la cigarette.



L'alcool réchauffe = FAUX

C'est une idée reçue !

❄ À savoir

Certains médicaments peuvent aggraver l'effet du froid.



Froid : Premiers secours aux victimes

En cas de signes de gelures ou d'hypothermie...





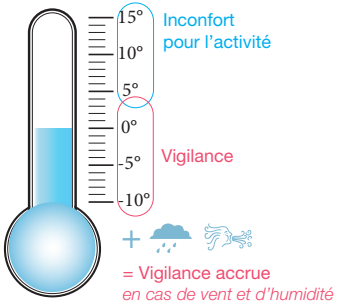
... Alerter les secours selon le protocole établi par l'entreprise

15 SAMU Service d'Aide Médicale Urgent Hospital-operated ambulance

112 Numéro d'appel d'urgence



Concilier travail et froid



- Planifier les activités en extérieur en tenant compte de la météo (température, humidité, vitesse de l'air, précipitations) .
- Diminuer ou supprimer les courants d'air.
- Adapter le rythme de travail et l'activité (pauses plus fréquentes...).
- Limiter le travail intense et le port de charges répétitif.
- Proposer des pauses dans un local tempéré; mettre à disposition un abri chauffé permettant de consommer des boissons chaudes, de faire sécher des vêtements ou de stocker des vêtements de rechange.
- Prévoir des vêtements de travail adaptés aux températures et à l'activité (pour ne pas être gêné).

D'autres solutions sont à penser en fonction de la spécificité de votre entreprise. Lors de l'élaboration du DUERP, vous pouvez aborder les risques professionnels liés au froid et inclure les actions de prévention dans votre plan annuel.

Plus d'informations : **inrs.fr**



Que dit la réglementation ?

Dans les situations de travail exposant au froid, une évaluation des risques et la mise en place de mesures de prévention appropriées permet de limiter les situations de danger.

Il n'y a pas d'indication de température minimale dans le code du travail. Des dispositions réglementaires donnent des indications pour assurer des conditions de travail adaptées et prévenir les risques liés au froid.

Selon le code du travail, l'employeur :

- Doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs (article L.4121-1).
- Doit aménager les postes de travail extérieurs de telle sorte que les travailleurs soient protégés contre les conditions atmosphériques (art R .4225-1).
- Doit veiller à ce que les locaux fermés affectés au travail soient chauffés pendant la saison froide (art R .4223-13).
- Ne doit pas affecter les jeunes de moins de 18 ans aux travaux les exposant à une température extrême susceptible de nuire à la santé (art D.4153-36).

