

Livre blanc

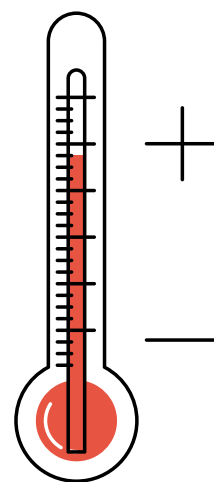


LE DÉFI DE LA CHALEUR AU TRAVAIL

MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR !

Sommaire

Le mercure monte en flèche !	03
Des impacts réels sur la santé... ..	04
Zoom sur les responsabilités	07
Les chiffres clés & les bons mots	09
La clé, anticiper et adapter	10
8 dispositions de protection	11
Conclusion : face à la chaleur, passez à l'action	13
Pour aller plus loin	14
A propos de PRESTAL	15



01. Le mercure monte en flèche !

Le réchauffement climatique s'accélère, avec des températures en constante progression. Selon les données du Groupe d'experts inter-gouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), la température moyenne mondiale a augmenté d'environ 1 degré Celsius depuis l'époque préindustrielle. Cette tendance se poursuit à un rythme assez alarmant.

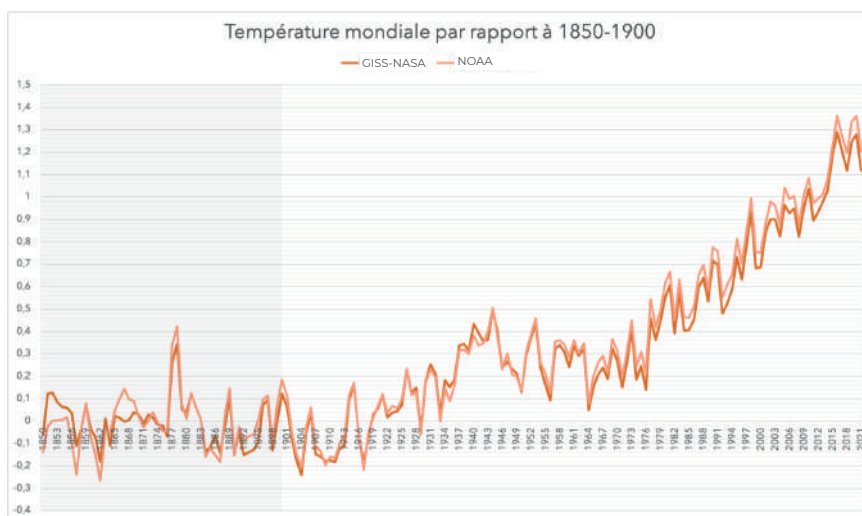
Alors que les températures continuent de grimper, il est crucial de comprendre les implications de cette évolution sur la santé et la sécurité des salariés. Les températures élevées combinées à des tâches physiquement exigeantes créent un environnement potentiellement dangereux.

Les conséquences de cette évolution sont multiples et touchent directement la santé des travailleurs. Ces effets néfastes sur la santé peuvent compromettre le bien-être des

travailleurs, entraîner des arrêts de travail et avoir un impact sur la productivité des entreprises.

Face à cette réalité brûlante, il est essentiel d'agir dès maintenant. La prévention du risque de chaleur au travail doit devenir une priorité pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs. En comprenant le contexte de ce risque, nous pouvons mettre en place des mesures de prévention adaptées, sensibiliser les travailleurs aux dangers potentiels et travailler ensemble pour atténuer les effets néfastes de la chaleur.

Nous vous proposons d'explorer les conséquences de ces températures croissantes et découvrez pourquoi il est essentiel d'être proactif afin de protéger les travailleurs exposés à des conditions de chaleur extrême.



Note : en gris la période préindustrielle 1850-1900
Sources : NASA, NOAA

02. Des impacts réels sur la santé...

Le risque chaleur en milieu professionnel est un phénomène qui peut avoir des conséquences graves sur la santé et le bien-être des travailleurs. Il se produit lorsque l'environnement de travail devient excessivement chaud, que ce soit en raison des conditions météorologiques extrêmes, de processus industriels générant de la chaleur ou de l'absence d'une ventilation adéquate.

Le corps humain est conçu pour maintenir une température interne stable, autour de 37°C. Pour ce faire, il dispose de deux principaux mécanismes de régulation thermique : la transpiration et la dilatation des vaisseaux sanguins. Lorsque la température de l'environnement augmente, le corps transpire pour se refroidir par évaporation. Parallèlement, les vaisseaux sanguins se dilatent pour permettre au sang de circuler plus près de la surface de la peau et ainsi dissiper la chaleur.

Lorsque ces mécanismes ne suffisent pas à compenser l'excès de chaleur, le corps peut entrer en hyperthermie, une condition dans laquelle la température corporelle s'élève au-dessus des niveaux normaux. Cela peut mener à divers troubles de santé, allant de la déshydratation à l'épuisement par la chaleur, et dans les cas les plus graves, au coup de chaleur, une urgence médicale potentiellement mortelle.

La déshydratation se produit lorsque le corps perd plus de fluides par la transpiration qu'il n'en consomme. Elle peut entraîner une sensation de fatigue, des maux de tête, une diminution de la vigilance et de la capacité de concentration. Si elle n'est pas traitée, la déshydratation peut évoluer vers l'épuisement

par la chaleur, caractérisé par des symptômes tels que des vertiges, des nausées, un rythme cardiaque rapide et une faiblesse généralisée.

Dans les cas les plus graves, lorsque le corps n'est plus capable de se refroidir, la température corporelle peut atteindre des niveaux dangereux, provoquant un coup de chaleur. Ce dernier se caractérise par une température corporelle supérieure à 40°C, une altération de la conscience, une confusion, voire des convulsions ou un coma. C'est une urgence médicale qui nécessite une intervention immédiate.

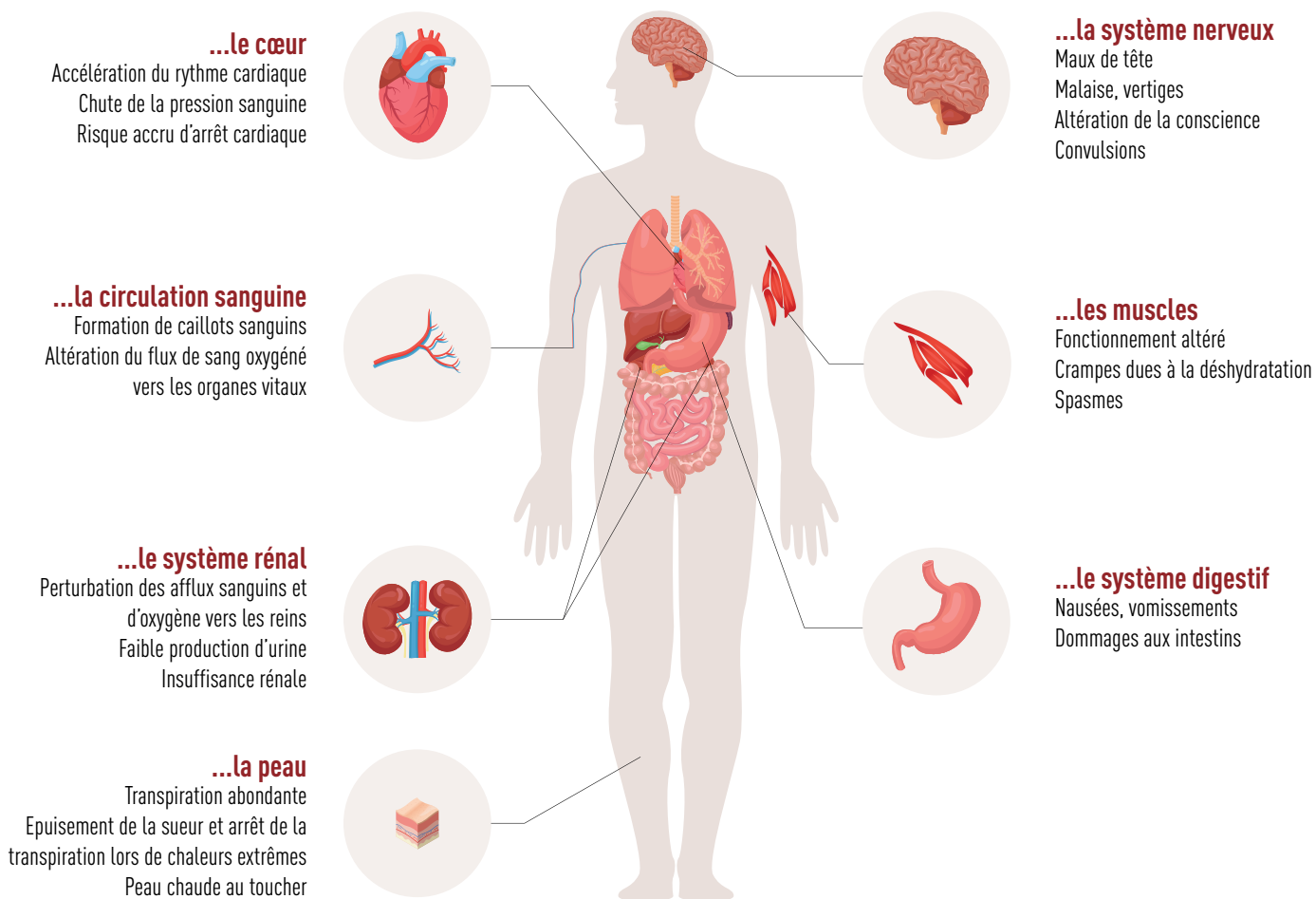
En outre, travailler dans des conditions de chaleur peut augmenter le risque d'accidents sur le lieu de travail. La chaleur peut en effet réduire la vigilance, altérer la capacité de jugement et diminuer la coordination musculaire, augmentant ainsi le risque d'erreurs et d'accidents.

« Travailler dans des conditions de chaleur peut augmenter le risque d'accidents sur le lieu de travail. »

— Marion KNOP, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels, PRESTAL Rodez

... et les organes vitaux !

Lorsque le corps est exposé à des températures inhabituellement élevées, l'organisme est mis à rude épreuve. La chaleur a des effets sur...



L'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV) émis par le soleil a **des effets néfastes sur la santé à court terme** (coups de soleil, éruption cutanée, pigmentation, affections des yeux) **et à long terme en cas d'exposition prolongée** (risque de vieillissement cutané et de cancer de la peau, maladies oculaires). Il convient de limiter l'exposition au soleil et de se protéger.

Coup de chaud : les signaux d'alerte

Rencontre avec Stéphanie GAMBA, Infirmière en santé au travail, à PRESTAL Cahors, qui nous explique ce qu'est, concrètement, un coup de chaleur, comment le reconnaître et ses risques pour la santé.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est un coup de chaleur ?

Bien sûr. Un coup de chaleur est une urgence médicale. C'est la forme la plus sévère des troubles liés à la chaleur et il se produit lorsque le corps n'est pas en capacité de se refroidir lui-même. Cela peut se produire après une exposition prolongée à de fortes températures ou à un effort physique intense sous un climat chaud. Ce phénomène peut être accentué pour les personnes en situation d'obésité et/ou qui prennent des médicaments.

Mais en pratique, comment reconnaît-on un coup de chaleur ?

Les symptômes d'un coup de chaleur comprennent une température corporelle très élevée (39°C ou plus), une peau chaude et sèche, des maux de têtes, une confusion, des convulsions, des nausées, une perte de conscience... et dans les cas graves, un coma.

Du coup, comment doit-on réagir face à un collègue qui fait un coup de chaleur ?

En cas de suspicion de coup de chaleur, la clé c'est la rapidité ! Le premier réflexe est d'appeler les services de secours en composant le 15 ou le 112. Pendant l'attente des secours, si le travailleur est conscient, il faut essayer de le refroidir : le déplacer à l'ombre ou dans un endroit frais, le déshabiller, le rafraîchir avec des linges frais et humides sur son corps, l'hydrater. Si la personne a perdu connaissance, il faut la mettre en position latérale de survie jusqu'à l'arrivée de secours.

Est-ce qu'un coup de chaleur peut avoir des conséquences sur la santé ?

Oui ! Et les conséquences peuvent être très graves ! Un coup de chaleur non pris en charge rapidement peut rapidement causer des dommages aux organes vitaux. Il peut notamment entraîner de graves complications à long terme, comme des lésions cérébrales, rénales, cardiaques... Un coup de chaleur peut même être fatal.

Quel message voudriez-vous faire passer aux travailleurs et aux dirigeants d'entreprises de notre territoire ?

Je voudrais leur rappeler que la clé, c'est la prévention. Il est important de comprendre les dangers de la chaleur, de prendre des pauses régulières, de boire suffisamment d'eau, de porter des vêtements adaptés, et d'être à l'écoute de son corps. En cas de doute, il vaut mieux être trop prudent que pas assez. Il faut être conscient qu'un coup de chaleur est une urgence médicale qui peut mettre en jeu le pronostic vital du travailleur. Il est donc essentiel de connaître les signes et de savoir comment réagir.

« Un coup de chaleur est une urgence médicale qui peut mettre en jeu le pronostic vital du travailleur. »

03. Zoom sur les responsabilités !

Chaque dirigeant d'entreprise a l'obligation légale d'assurer la sécurité et la santé de ses salariés. Le Code du travail est clair à ce sujet. L'article L4121-1 stipule que l'employeur doit prendre "les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs".

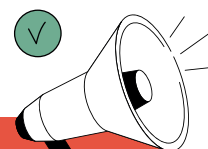
Il doit identifier les postes à risques, ceux dont les travailleurs sont fortement exposés à la chaleur. Mais également mettre en place des mesures de prévention appropriées, sans oublier de tout retranscrire dans le Document Unique de l'entreprise. Par ailleurs, le dirigeant d'entreprise a l'obligation de tenir compte de l'évolution des conditions climatiques et d'adapter les mesures de prévention en conséquence. Il doit donc être attentif aux informations données quotidiennement par les autorités pendant la période de vigilance (passage des différents niveaux de vigilance).

En phase de vigilance canicule rouge, l'employeur doit également procéder à une réévaluation quotidienne des risques encourus par chacun des salariés et décider de l'arrêt du travail si nécessaire, notamment pour les travaux accomplis à une température très élevée et comportant une charge physique importante.

Pour toute information complémentaire, l'employeur peut contacter la Direction Régionale de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et

des Solidarités (DREETS) et l'inspection du travail. Il peut également se renseigner auprès de son Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises (SPSTI), PRESTAL en l'occurrence.

De plus, l'article L4141-1 insiste sur l'importance de la formation à la sécurité. Les travailleurs doivent être informés des risques auxquels ils sont exposés et être formés aux procédures à suivre en cas d'urgence.



Le Document Unique* : essentiel pour la Prévention

Obligatoire depuis 2001, dès l'embauche d'un salarié, le Document Unique d'Évaluation des Risques* (DUER) recense tous les risques professionnels et les mesures de prévention associées. Plus qu'une exigence légale, le DUER est un outil clé pour les dirigeants pour garantir la santé et la sécurité des travailleurs.

Sa mise à jour régulière contribue à l'amélioration des conditions de travail, réduit les accidents et améliore la productivité. Il doit être adapté aux changements occasionnés par les nouvelles technologies ou les canicules. Le DUER est un processus dynamique de gestion des risques.

L'équipe PRESTAL reste disponible pour vous accompagner dans cette démarche.

* Le « Document Unique » ou le « Document Unique d'Évaluation des Risques », sont en réalité des termes utilisés pour désigner le même document. En langage courant, nous avons tendance à utiliser le terme de « Document Unique ».

Le Vrai/Faux du travail à la chaleur

Faisons le point avec Marion KNOP, Intervenante en prévention des risques professionnels, à PRESTAL Rodez.

Au-delà de 40 degrés, il est interdit de travailler !

Faux

Le Code du Travail ne définit pas une température maximale au-delà de laquelle il est interdit de travailler, aucun chiffre n'y est avancé. Toutefois, au-delà de 30°C pour une activité sédentaire et 28°C pour un travail physique, la chaleur peut constituer un risque pour les salariés. Et l'employeur a une obligation de veiller à la santé et à la sécurité de ses salariés. Sa responsabilité peut être engagée ; il lui revient d'évaluer les risques et d'en retranscrire les résultats dans son Document Unique et de prendre des mesures de prévention adaptées.

Le salarié peut invoquer son droit de retrait en cas de canicule ?!

Vrai

...mais à condition que le motif soit considéré comme justifié : la situation doit « présenter un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé » (Article L4131-1 du Code du travail). Le fait de quitter son poste de travail ne pourra alors pas être sanctionné par l'employeur. Néanmoins le salarié devra apporter la preuve de sa mise en danger soit pour des raisons médicales, soit par l'absence ou le dysfonctionnement de toutes mesures de protection au sein de l'entreprise.

L'employeur a l'obligation d'installer une climatisation !

Faux

La réglementation précise bien des dispositions à mettre en place notamment en matière d'aération, de renouvellement de l'air afin d'éviter les « élévations exagérées de températures » (Article R.4222-1 et R.4222-4 du Code du travail), mais elle n'impose pas la climatisation. En revanche, la loi précise d'autres obligations, comme le fait de mettre à disposition de l'eau fraîche ou d'aménager les postes de travail en extérieur pour protéger contre les conditions climatiques. Cela peut, par exemple, passer par une adaptation des horaires.

04. Les chiffres clés* & les bons mots

41,6°C
maximum

Au-delà de cette température corporelle, il existe un risque de décès pour l'Homme, dû à des complications cérébrales irréversibles.

5 millions

de travailleurs sont exposés à la chaleur, chaque année, en France

50°C

Selon les experts du GIEC le thermomètre du Sud pourrait frôler cette température, à l'ombre, d'ici 30 ans, en 2050.

12%

c'est le niveau de perte de productivité du travail due à la chaleur, d'ici 2085, selon une étude publiée dans Nature Climate Change en 2015

4

fois l'alerte canicule a été utilisée en France depuis sa création. C'était durant l'été 2019 et au mois de juin 2022.

* Sources : Santé Publique France, GIEC, Nature Climate Change, Ministère de la Transition Écologique.

COUP DE CHALEUR : Forme la plus grave des troubles liés à la chaleur. Il se produit lorsque le corps n'est pas en mesure de se refroidir et que la température corporelle monte à 39 °C ou plus.

ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR : Symptôme d'un trouble lié à la chaleur, généralement dû à la déshydratation et à une exposition prolongée à la chaleur.

HYDRATATION : Processus d'absorption de l'eau et de rééquilibrage des fluides dans le corps.

TEMPÉRATURE RESENTIE : Évaluation de la perception de la chaleur par le corps humain en fonction de la température ambiante et du taux d'humidité.

05.

La clé : anticiper & adapter

ANTICIPER

L'employeur, avec l'aide des représentants du personnel et du Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises, doit :

- identifier au préalable les tâches ou les postes concernés, en évaluant l'impact de l'organisation du travail et de l'aménagement des lieux de travail sur les risques encourus par les salariés ;
- mettre en place des mesures préventives (renouvellement de l'air des locaux, aménagement de zones ombragées, climatisées, brumisées, eau fraîche...);
- anticiper leur bonne mise en œuvre (vérifier le bon fonctionnement des installations de renouvellement d'air, de climatisation, des stores...);
- prévoir l'organisation à déployer le temps venu (report de certaines tâches, modification des horaires, augmentation des pauses, rotation du personnel aux postes les plus exposés, organisation des secours...);
- mener une réflexion pour favoriser, pour les postes de travail concernés, l'utilisation des moyens d'aide à la manutention et choisir des équipements de protection individuelle (EPI) adaptés au travail par forte chaleur.

ADAPTER

Lors de la vague de chaleur et selon son intensité, l'employeur doit déployer les mesures de prévention définies préalablement, si possible en faisant travailler les salariés aux heures les moins chaudes, en limitant le travail physique et en leur permettant d'adapter leur rythme (augmentation de la fréquence et de la durée des pauses). De l'eau potable fraîche doit être mise à leur disposition.

Le temps d'exposition au soleil doit être limité, et le travail d'équipe privilégié, de façon à ce que les salariés puissent détecter un éventuel coup de chaleur chez l'un d'entre eux.

Les mesures de prévention des risques liés à la chaleur doivent être rappelées régulièrement aux travailleurs, ainsi que les signes devant faire penser à un coup de chaleur.

L'employeur ne doit pas hésiter à faire arrêter le travail s'il considère que ses salariés sont en danger.

06. Huit dispositions de protection

La prévention du risque de chaleur au travail est essentielle pour protéger la santé et la sécurité des travailleurs. Voici une liste de conseils pratiques à prendre en compte pour mettre en place des mesures de prévention efficaces et durables dans votre entreprise :

Information du personnel

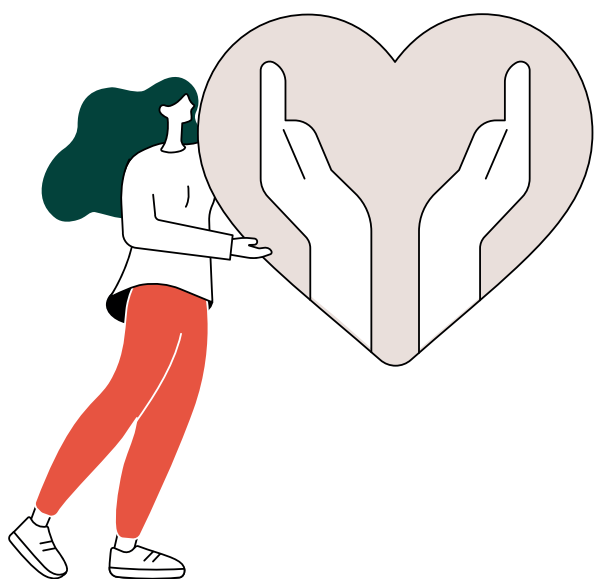
- **Informé et formé** les salariés de l'entreprise sur les risques liés à la chaleur

Aménagement des locaux

- **Isoler les locaux de travail** (isolation thermique des postes de travail, choix des matériaux, calorifugeage des surfaces chaudes...)
- **Rafraîchir l'atmosphère de travail** : climatisation, ventilateurs, brumisateurs, aération des locaux, stores...)
- **Aménager des salles climatisées** durant les pauses
- **Mettre à disposition des points d'eau fraîche** au plus près des points de travail

Rythmes de travail

- **Organiser les horaires de travail** afin de réduire l'activité aux périodes les plus chaudes
- **Effectuer une rotation des tâches** avec des postes moins exposés à la chaleur
- **Augmenter la fréquence des pauses**



Canicule et travail, quelle prévention ?

Consulter le bulletin météo pour connaître le niveau de vigilance canicule et prendre les mesures adaptées

Aménager les horaires de travail en favorisant les heures les moins chaudes de la journée

Limiter le temps d'exposition du salarié au soleil ou effectuer des rotations de tâches

Augmenter la fréquence des pauses de récupération dans des lieux frais

Prévoir des sources d'eau potable fraîche et des aires de repos ombragées ou climatisées

Modifier voire mécaniser certaines tâches

Augmenter la fréquence des pauses de récupération dans des lieux frais

Prévoir des sources d'eau potable fraîche et des aires de repos ombragées ou climatisées

Éviter le travail isolé

Permettre aux salariés d'adapter leur propre rythme de travail

Prendre en compte la période d'acclimatation : au minimum sept jours d'exposition régulière à la chaleur

Former et informer les salariés sur les risques liés à la chaleur

- Boire régulièrement de l'eau
- Adapter ses activités
- Être vigilant sur ses collègues
- Signaler dès qu'il y a un souci
- Éviter les coups de soleil
- Éviter les coups de chaleur

Conclusion, face à la chaleur passez à l'action !

La chaleur peut représenter un défi important pour la santé et la sécurité des travailleurs. Cependant, comme nous l'avons vu tout au long de ce livre blanc, il existe des moyens efficaces pour identifier, évaluer, prévenir et gérer le risque chaleur en milieu de travail.

L'implication du dirigeant d'entreprise est essentielle, non seulement pour respecter les obligations légales, mais aussi pour assurer le bien-être et la productivité des travailleurs, et pour garantir le succès à long terme de l'entreprise. Les mesures de prévention et de gestion du risque chaleur, de la modification des horaires de travail à la mise en place de pauses régulières, de l'installation de systèmes de ventilation à la fourniture d'équipements de protection individuelle, sont autant d'investissements qui portent leurs fruits.

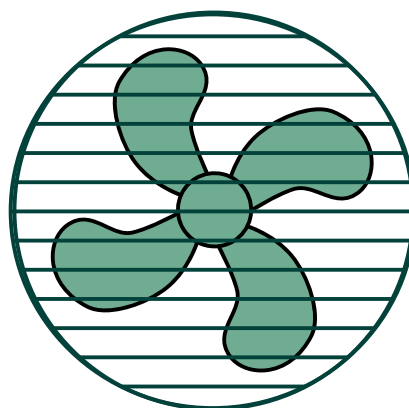
De plus, la gestion du risque chaleur est une responsabilité partagée qui nécessite l'implication de tous : dirigeants, managers et travailleurs. Chacun a un rôle à jouer pour faire de l'environnement de travail un lieu sûr et confortable, même lors des périodes de forte chaleur.

En conclusion, nous vous encourageons à utiliser les informations et les conseils de ce livre blanc pour faire de la prévention et de la

gestion du risque chaleur une priorité dans votre entreprise. N'attendez pas qu'un incident se produise pour passer à l'action. Prenez les devants, impliquez vos équipes, mettez en place des mesures de prévention et de gestion, et faites de votre entreprise un exemple de bonne pratique en matière de gestion du risque chaleur.

Souvenez-vous : un travailleur en bonne santé est un travailleur productif, et une entreprise qui prend soin de ses travailleurs est une entreprise qui réussit. Faites de la gestion du risque chaleur un élément clé de votre stratégie de santé et de sécurité au travail. Vous en récolterez les bénéfices à long terme.

Agissez maintenant dans votre entreprise pour un avenir plus frais !



Pour aller plus loin

Instruction du 13 juin 2023 relative à la gestion des vagues de chaleur en 2023

(https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/instruction_ministerielle_vagues_de_chaleur_du_130623.pdf)

Le guide ORSEC gestion sanitaire des vagues de chaleur - fiche O2.K à destination des employeurs

([guide_orsec_vagues_de_chaleur_2021_05_18.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_orsec_vagues_de_chaleur_2021_05_18.pdf) (sante.gouv.fr))

Travail à la chaleur, INRS, Dossier web

(<https://www.inrs.fr/risques/chaleur/ce-qu-il-faut-retenir.html>)

Boîte à outils canicule, OPPBTP

(<https://www.preventionbtp.fr/index.php/ressources/boites-a-outils/fortes-chaleurs-canicule>)

La prévention des risques liés aux fortes chaleurs dans les professions agricoles, MSA

(<https://www.msa.fr/lfp/sst/fortes-chaleurs>)

Prévention des risques liés au rayonnement solaire, INRS, Dossier web

Travail par forte chaleur en été : comment agir ? INRS, Dossier web

À propos de **PRESTAL**

PRESTAL est une association à but non lucratif spécialisée dans la santé au travail et la prévention des risques professionnels.

Nous aidons les dirigeants d'entreprises et les salariés, du Lot et de l'Aveyron, à identifier les risques, à mettre en place des actions de prévention, pour que le travail n'ait pas d'impact négatif sur la santé et ainsi protéger les travailleurs.

Pour cela, nos 95 professionnels de la santé au travail apportent une écoute et des solutions sur mesure à travers un accompagnement de proximité. Chaque jour, nous sommes là pour aider les acteurs de l'entreprise à anticiper, à mettre en place de bonnes pratiques pour éviter des accidents, une usure précoce, et faire que tous les travailleurs, salariés ou dirigeants, se sentent bien au travail.

Voilà ce que nous sommes :
le réflexe prévention en entreprise !



Ça vous parle ? Parlons-en !

📍 **PRESTAL Aveyron**
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez
05 65 42 63 24

📍 **PRESTAL Lot**
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors
05 65 23 08 60

contact@prestal.org

prestal.org