

FICHE REFLEXE CANICULE

EXPOSÉ MÉDICAL

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, et qu'importe les données extérieures, 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 – qui préconise notamment l'évacuation des bureaux au-delà d'une température ambiante de 34° C.).

Droit de retrait : non adaptable à la situation. Chaque employeur se fera juge.

L'expérience montre que lorsque la chaleur reste élevée la nuit, > 21°C en continu, lors des premières chaleurs, le corps n'étant pas habitué à des températures élevées, quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent et que les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur, la difficulté d'adaptation devient importante pour les personnes.

L'organisme a besoin de diminuer sa température corporelle et il faut 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)

- Mise à disposition de boissons fraîches. Il est conseillé de boire à une température entre 10 et 20°, il ne faut pas boire glacé. 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.
- 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 (Isostar et Reasport) 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.
- 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.

> 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 (voir fiche).
- 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).
- Ventilateurs seulement si température inférieure à 32°C : l'installation idéale étant le ventilateur de plafond. Ne pas les poser au ras du sol (poussières).
- Vaporisateur d'humidification. Brumisateur d'eau minérale.
- Arroser les terrasses et les toits.
- Les courants d'air nocturne, s'ils sont possibles (sécurité), peuvent aider à baisser la température des locaux.
- Éteindre le maximum de lampes et d'appareils électriques dégageant de la chaleur (P.C), isoler des sources de chaleur radiantes (cuisines...).
- Surveiller les ambiances thermiques des lieux de travail.

> Pour les employeurs

- **Évacuation 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).

- **Modifications du rythme de travail :**

- ✓ Pauses si possible dans une salle plus fraîche : toutes les heures et augmenter la durée en fonction de l'élévation de la température.
- ✓ Aménagements d'horaires : par exemple, débuter tôt le matin (7 h / 14 h). Reprendre le soir, si possible (à partir de 19 h).
- ✓ Inciter les agents à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin de prévention.
- ✓ Concernant les personnels actifs de la police nationale travaillant sur la voie publique, une attention toute particulière doit leur être apportée compte tenu du port des EPI notamment 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 sur les travailleurs isolés et les 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.
- ✓ Attention à la manipulation de produits volatiles (solvants) et des sprays (ASPTS, laboratoires de police scientifique...).
- ✓ Ne pas travailler seul sur des postes difficiles, ainsi favoriser le travail en équipe afin de resserrer la surveillance et permettre de reconnaître les symptômes et les signes de malaise.
- ✓ S'assurer que le port des EPI est compatible avec les fortes chaleurs.
- ✓ Fournir des aides mécaniques à la manutention.
- ✓ Accroître les contrôles des installations réfrigérantes (chambres froides, réfrigérateurs, distributeurs de denrées et de boissons).
- ✓ Être attentif à ne pas rompre la chaîne du froid (déjeuner individuel, réfrigérateurs «sauvages» dans les bureaux).

- **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.
- Mise en place d'une conduite à tenir avec les services d'urgence les plus proches. Repérer les personnes à risques.
- Diffusion et rappel du numéro d'urgence, en l'occurrence le 15.
- Informer 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 avec pathologie médicale (cardiologie, asthmatique, problèmes rénaux, en particulier).
- S'assurer de l'accès aux boissons fraîches et que les agents s'hydratent correctement même s'ils n'ont pas soif.
- 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.
- Et aussi conseiller à toute personne sous traitement une consultation afin d'ajuster éventuellement son traitement.
- Prévoir, dans les locaux des services médicaux : ventilateur, point d'eau, pain de glace ou équivalent, pièce sombre.

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 (y compris bière et vin) 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 URGENCE 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** 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.

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.