

## Mémento des bons réflexes à adopter en cas de fortes chaleurs

---

Lors de journées « inhabituellement chaudes », le corps humain est fortement sollicité. Adopter certains réflexes dans son quotidien permet de mieux supporter cette nouvelle contrainte.

### Que risque-t-on lorsqu'il fait chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. Parmi les complications les plus graves, on risque une déshydratation, un coup de chaleur ou l'aggravation d'une maladie.

## Fortes chaleurs : conseils pratiques

### Protégez-vous de la chaleur

**1- Fermez les volets et les stores** dans la journée.

**2- Aérez** le bureau tôt le matin, fermez dès 10H00.

Pour tous les **bâtiments bioclimatiques sur le campus de Talence** : ouvrir impérativement les fenêtres le soir en partant et les refermer le matin en arrivant.  
**A savoir** : en cas de besoin, vous pouvez forcer la fermeture/ouverture des brise-soleil.

**3- Portez des vêtements amples, légers**, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur. Si vous avez une tenue de travail, le port permanent de la tenue doit être discuté avec le responsable du service.

**4- Restez dans les pièces les plus fraîches** ou utilisez un ventilateur si possible (circulation d'air).

**5- S'humidifier le corps** (avec un brumisateur, un linge mouillé...),

**6-Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur** : éteignez le matériel électrique non utilisé.

**7-Pour tout travail en extérieur**, commencez à travailler plus tôt le matin.

Privilégiez autant que possible les zones ombragées.

Protégez-vous la tête du soleil. Couvre-chef protégeant du soleil et ne maintenant pas la chaleur (pas de casque). Les activités à risque sans casque sont interdites en cette période exceptionnelle.

## Hydratez-vous !

**1-Buvez régulièrement de l'eau**, même si vous n'avez pas la soif (l'équivalent d'un verre toutes les 15-20 minutes sauf contre-indication médicale).

**2-Évitez** les boissons riches en caféine.

**3-Mangez** comme d'habitude, même sans faim.

### Situations à risque : Soyez vigilant si vous êtes dans ce cas :

- ⇒ **Les agents ayant une activité professionnelle nécessitant une activité physique** : d'entretien, les agents de la logistique et de la DPI,
- ⇒ Les agents travaillant en extérieur,
- ⇒ **Les agents travaillant avec des machines et appareils produisant de la chaleur**,
- ⇒ **Les agents travaillant au contact de produits chimiques** et produits ayant un impact sur le plan neurologique, cardiaque ou respiratoire,
- ⇒ **Les personnes ayant une maladie chronique** cardiaque, neurologique, respiratoire, les personnes prenant **certains médicaments**, les personnes ayant un **handicap, femmes enceintes**.

## Prendre en compte les risques: une organisation et un rythme de travail adaptés

Réfléchissez avec votre encadrement à adapter votre poste de travail.

**1-Adaptez votre rythme de travail** selon votre tolérance à la chaleur.

Aménagez les horaires de travail, aux heures les moins chaudes de la journée. Augmentez la fréquence des pauses de récupération (toutes les heures par exemple). Le corps a besoin d'une période nécessaire au corps pour s'acclimater à la chaleur, un minimum de 9 à 12 jours d'exposition régulière permet à l'individu de s'habituer à la chaleur.

**2-Evitez ou réduisez les efforts physiques** trop importants, y compris pour les trajets. Limitez autant que possible le travail physique et reportez à plus tard les tâches lourdes. **Pour tout port de charge**, utilisez systématiquement les aides mécaniques à la manutention.

**3- Installez les sources d'eau potable et fraîche** à proximité des postes de travail (boire, s'humidifier).

**4-Limiter le temps d'exposition**

Effectuez une **rotation des tâches**, lorsque des postes moins exposés en donnent la possibilité.

**Eviter de sortir aux heures les plus chaudes** et de pratiquer une activité physique  
**Évitez le travail isolé. Privilégiez le travail d'équipe, permettant une surveillance mutuelle des salariés.**

### Ne prenez pas de risque inconsidéré

Vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

## Surveillez votre hygiène de vie

**1-Évitez toute boisson alcoolisée.**

**2-Évitez les repas trop gras et trop copieux.** Préférez les repas légers et fractionnés.

**3- Prudence lorsque la température de nuit (proche ou supérieure à 25 °C)** empêche un sommeil réparateur.

**4-Si vous êtes témoin d'une anomalie** pouvant être source de risque (source de chaleur par machine allumée inutile, malaise par exemple), n'hésitez pas à la signaler le plus rapidement possible.

**5- Votre état nécessite une surveillance particulière** (prise de médicaments, maladie chronique, grossesse...), demandez conseil à un médecin. Le médecin du travail peut proposer un aménagement de poste.

### Les facteurs de risques

De nombreux facteurs peuvent accroître les risques pour la santé en cas de forte chaleur :

- ⇒ une fièvre,
- ⇒ une obésité,
- ⇒ des médicaments pour traiter la tension et d'autres maladies cardiaques, la dépression et d'autres types de maladies, une épilepsie, la migraine, la maladie de Parkinson, l'incontinence urinaire ou l'allergie,
- ⇒ certains antibiotiques et certains antiviraux, certains immunosuppresseurs
- ⇒ les anti-inflammatoires, notamment l'aspirine à une dose supérieure à 500 mg/j

**Il est recommandé, si vous avez une maladie chronique** (du cœur, des poumons, rénale, un diabète, une maladie neurologique ou psychiatrique...ou autre) et que vous prenez des médicaments de :

- ne pas prendre de médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont vendus sans ordonnance ;
- consulter votre médecin lorsque votre état de santé nécessite un suivi régulier, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois. Il procèdera à un examen complet et réadaptera si nécessaire votre traitement.
- lire attentivement la notice des médicaments que vous prenez (celle-ci doit être conservée dans la boîte de vos médicaments) ;
- de ne pas prendre de l'aspirine ou du paracétamol si vous avez de façon inhabituelle des douleurs ou de la fièvre, c'est inefficace et dangereux pendant les fortes chaleurs.

## Chaleur et premiers secours

**Fatigue, maux de tête, une grande faiblesse, des étourdissements, une soif intense, crampes, vertiges, des nausées, des vomissements, une peau sèche, chaude, somnolence, confusion, température corporelle élevée.**

**Cessez immédiatement toute activité si des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.**

En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule. Faites-vous accompagner et consultez un médecin.

**Vous devez IMPÉRATIVEMENT:**

- 1-** Alerter ou faire alerter le sauveteur secouriste du travail et les secours : le PCSI du site, 15 (Samu), 18 (sapeurs-pompiers) ou 112 (Numéro d'appel européen des services de secours).
- 2-** Amener la victime à l'ombre et/ou dans un endroit frais et bien aéré.
- 3-** Mouiller les vêtements.
- 4-** Placer des sacs de glaçons ou des linges mouillés sur les cuisses, les aisselles, le cou.
- 5-** Créer un courant d'air avec un ventilateur ou un éventail.
- 6-** Si la victime ne présente pas de troubles de conscience : lui donner à boire de l'eau fraîche en petite quantité, répétée.
- 7-** Si perte de connaissance : mettre en position latérale de sécurité et surveiller en attendant l'arrivée des secours.

### Vos contacts au sein des différents PCSI - PILPSE

- ⇒ **Campus Bordeaux Victoire : 05 57 57 30 50** ou en interne 7 30 50
- ⇒ **Campus Bordeaux Carreire : 05 57 57 14 50** ou en interne 7 14 50 ou 800
- ⇒ **Campus Talence : 05 40 00 89 79** ou en interne 89 79
- ⇒ **Campus Pessac : 05 56 84 29 88** (29 88 en interne)

**Si votre campus n'est pas doté d'un PCSI : contactez un sauveteur secouriste du travail ou appelez le 15.**