

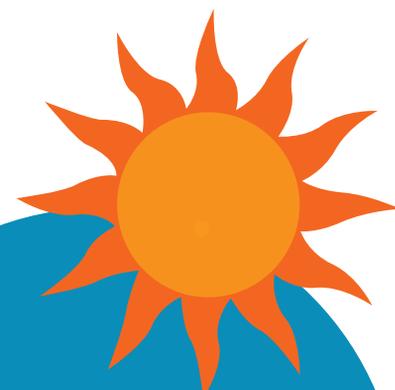


Travail
lors de
période
de forte
chaleur

Ayez
les bons
réflexes

**Au cours d'une journée de chaleur intense,
l'organisme est fortement sollicité au travail.**

**Respecter les consignes de prévention,
modifier son comportement et adopter certains
réflexes dans son quotidien permettent
de mieux supporter la chaleur.**

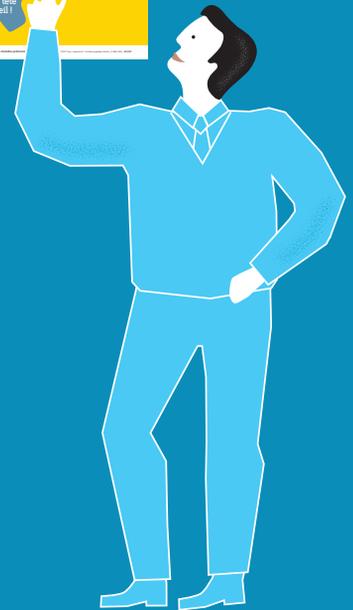
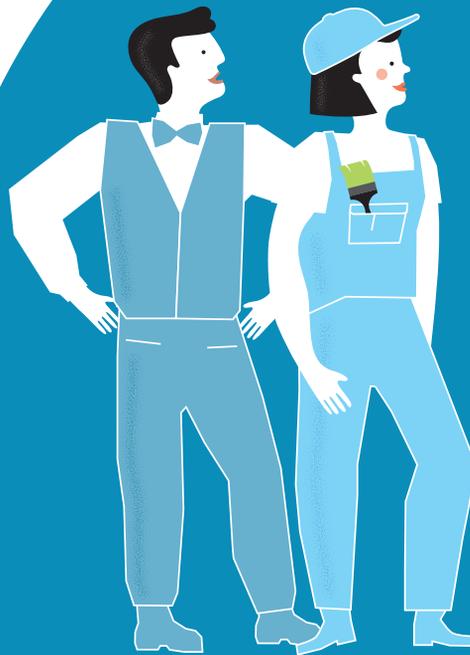


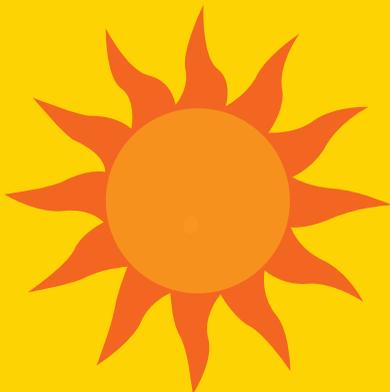
Température élevée ?
Soyez plus particulièrement
vigilant si la température
atteint 28°C pour un travail
physique et 30°C pour
une activité de bureau.



Avant les périodes de forte chaleur

- * **Renseignez-vous sur ce qu'il faut faire** pour se protéger lors d'une période de forte chaleur. Informez-vous sur les préconisations préparées par l'employeur en concertation avec le service de prévention et de santé au travail.
- * **Familiarisez-vous avec les signaux** devant vous alerter et les gestes à effectuer si besoin.
- * **En cas de problèmes de santé ou de traitement médicamenteux**, contactez le médecin traitant et le médecin du travail.





Lors d'une période de forte chaleur



ADAPTEZ LES ACTIVITÉS

- * **Évitez ou réduisez les efforts physiques.**
- * **Adaptez votre rythme de travail** selon votre tolérance à la chaleur.
- * Pour tout travail en extérieur, **privilégiez autant que possible les zones ombragées.**
- * Pour tout port de charge, **utilisez systématiquement les aides mécaniques** à la manutention (chariot, diable...).
- * Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : **éteignez le matériel électrique non utilisé** (imprimante, lampe...).

Ne prenez pas de risque.

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

PRENEZ DE BONNES HABITUDES

- * **Buvez régulièrement de l'eau**, même si vous ne ressentez pas la soif (par exemple, un verre d'eau toutes les 15-20 minutes).
- * **Rafrâchissez-vous.**
- * **Portez des vêtements** amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- * **Protégez-vous** la tête et les yeux du soleil.

Ne laissez pas une situation se dégrader.

Si vous êtes témoin d'une anomalie pouvant être source de risque (distributeur d'eau en panne par exemple), signalez-la le plus rapidement possible.

SURVEILLEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE

- * **Évitez les boissons alcoolisées** (y compris la bière et le vin).
- * Si votre poste de travail comporte des risques chimiques ou biologiques, hydratez-vous dans un local annexe après un **lavage des mains**.
- * Prenez des repas adaptés à la situation de travail et **évitez les repas trop gras et trop copieux**.



- * Cessez immédiatement toute activité dès que 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...), **évit**ez toute conduite de véhicule. Faites-vous raccompagner.
- * **Demandez conseil au médecin du travail** en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.
- * **Surveillez vos collègues de travail** et faites cesser l'activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ



Gestes de premiers secours en cas de signes évoquant un coup de chaleur

- * **Alerter** ou faire alerter les secours : **15** ou **112**.
- * **Si la victime ne présente pas de troubles de la conscience** :
 - l'amener à l'ombre ou dans un endroit frais et bien aéré,
 - lui enlever ses vêtements,
 - la rafraîchir en faisant couler de l'eau froide sur le corps,
 - lui donner à boire de l'eau par petites quantités.
- * **Si la victime perd connaissance** :
 - la mettre en position latérale de sécurité,
 - la surveiller en attendant l'arrivée des secours.



*Fatigue inhabituelle
ou malaise généralisé,
maux de tête,
étourdissements
ou vertiges,
nausées,
crampes musculaires,
perte d'équilibre,
désorientation,
propos incohérents...*

Les signes qui doivent vous alerter

Ces symptômes peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels : déshydratation, coup de chaleur (hyperthermie)...

Alerter ou faire alerter
les secours en cas de
signes évoquant
un coup de chaleur :

- * Samu : **15**
- * Numéro d'appel européen des services de secours : **112**



Découvrez également
notre affiche
sur www.inrs.fr/chaleur



Institut national de recherche et de sécurité
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • info@inrs.fr

Édition INRS ED 6372

2^e édition (2024) révisée en juin 2025 | 10 000 ex. | ISBN 978-2-7389-2889-4

Conception graphique et illustrations : Zaoum | Impression : Monsoise

L'INRS est financé par la Sécurité sociale
Assurance maladie - Risques professionnels

www.inrs.fr   