

# Travail et chaleur

La vigilance s'impose au-delà de 30°C

## ➤ FICHE PRÉVENTION



Dans un contexte de réchauffement climatique, les pics de chaleurs et épisodes caniculaires se font de moins en moins rares et s'intensifient. Ces ambiances thermiques peuvent entraîner des troubles sur l'organisme, notamment chez les travailleurs exposés à des températures élevées ou travaillant en extérieur.

## ➔ Que dit la réglementation ?

### Texte de référence

*Code du travail article L4121-1*

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

*Code du travail article R4225-2*

L'employeur met à disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

Le Code du travail ne prévoit aucune limite de température sur le lieu de travail. En revanche, des recommandations existent à ce sujet :

- L'INRS a établi que « *travailler dans une température supérieure à 33 degrés présente des dangers pour la santé* ». L'INRS estime que la chaleur peut constituer un risque pour les salariés :



**au-delà de 30°C**

pour une activité sédentaire  
(travail de bureau)



**au-delà de 28°C**

pour un travail nécessitant  
une activité physique

- L'Assurance maladie recommande d'évacuer les locaux climatisés à partir d'une température intérieure de **34°C**, dans le cas où il y a un « *arrêt prolongé des installations de conditionnement d'air dans les immeubles à usage de bureau* ».

## ➔ Quels sont les risques ?



**Au-delà de 30°C, des symptômes, tels que fatigue, maux de tête, vertiges, crampes musculaires peuvent apparaître.**

**Dès lors, la vigilance s'impose autant que la nécessité de s'adapter à la situation en modifiant quelque peu son comportement au quotidien.**

## → Mesures de prévention



**Adopter une hygiène de vie respectant quelques gestes et comportements simples demeure l'un des moyens les plus adaptés pour faire face aux périodes caniculaires.**



Je m'informe au quotidien des conditions météorologiques et du niveau de vigilance « canicule ». Je suis vigilant(e) dès que la température ambiante (à l'ombre) dépasse 28°C. Je suis d'autant plus prudent(e) lorsque la température de nuit, proche ou supérieure à 25°C, empêche un sommeil réparateur.



J'aménage mes horaires de travail (si possible) pour favoriser le travail aux heures les moins chaudes de la journée.



J'adapte mon rythme de travail selon ma tolérance à la chaleur.



Je prends mes pauses dans un endroit frais et à l'ombre.



Je bois de l'eau fraîche toutes les heures, même si je ne ressens pas la soif. Pour cela, prévoir des sources d'eau potable à proximité des postes de travail et des salles de pause.



J'évite les repas trop gras et trop copieux ; je limite ma consommation de tabac.



Je porte des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.



Je protège ma tête du soleil et je n'oublie pas de mettre de la crème solaire régulièrement sur les parties non protégées de mon corps.



Je supprime ou je réduis les efforts physiques, dans toute la mesure du possible.



Je pense à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre les équipements informatiques non utilisés).



Je suis attentif aux autres agents et je signale immédiatement toute anomalie.



En fonction de mon état de santé (prise de médicaments, maladie chronique, régime alimentaire, grossesse, etc...), je prends conseil auprès du service de médecin de prévention.



Je cesse immédiatement toute activité, dès que des symptômes de malaise se font sentir et je le signale (sauveteur secouriste du travail, ligne hiérarchique, médecin de prévention).

**Attention : travailler plus vite pour finir plus tôt peut s'avérer dangereux !**

**La soif est un mécanisme d'alerte, pas de régulation !**

**Malgré la chaleur, le port des équipements de protection individuelle est obligatoire. Ils me protègent également du soleil !**

## → Coup de chaleur au travail : signaux d'alerte et conduites à tenir

**Si :**

au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un agent présente l'un des symptômes suivants :

- grande faiblesse
- grande fatigue
- fièvre
- nausées, vomissements
- étourdissements
- vertiges
- comportement étrange, confusion, délire
- perte d'équilibre
- perte de connaissance

→ Vous devez :

1

**Alerter les secours**



**SAMU (15)**

2

**Amener la victime à l'ombre  
ou dans un endroit frais et bien aéré**

3

**La déshabiller ou desserrer ses vêtements**

4

**Arroser la victime ou utiliser un brumisateur**

sur la plus grande surface corporelle, en incluant la tête et la nuque, pour faire baisser la température corporelle (à renouveler régulièrement).

• **Si la victime est consciente :**

→ Lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités.

• **Si la victime est inconsciente :**

→ la mettre en position latérale de sécurité, surveiller la victime et son état jusqu'à l'arrivée des secours.

*Canicule Info Service  
numéro vert  
0800 06 66 66  
Appel gratuit depuis  
un poste fixe*

### ➤ Pour en savoir +

Documents de l'INRS :

- [Canicule : prévenir les risques au travail](#)
- [Travail et chaleur : ce qu'il faut retenir](#)
- [Travail et forte chaleur en été : comment agir ?](#)
- [Travail par forte chaleur en été : ayez les bons réflexes](#)