

EXPOSITION À LA CHALEUR



C/ Reino Unido,3 · 3ª Planta · 45005 TOLEDO

Tel.: 925 28 50 15 · Fax: 925 21 57 52

www.cecama.es



EXPOSITION À LA CHALEUR



La chaleur est un danger pour la santé parce que notre corps doit maintenir une température interne constante de 37°C pour fonctionner correctement. Si la température corporelle dépasse 38°C, elle peut nuire la santé, voire causer la mort si elle dépasse 40,5°C.



maladies en rapport avec la chaleur	Causes	Symptômes
Eruption cutanée	Peau moite à cause d'une transpiration excessive ou de l'humidité ambiante.	Éruption rouge inégale sur la peau. Démangeaisons intenses. Dérangements qui empêchent de bien travailler ou de bien se reposer.
Crampes	Perte excessive de sels due à la transpiration. Ingestion de grandes quantités d'eau sans renouvellement des sels perdus avec la transpiration.	Mouvements involontaires et douleurs musculaires qui apparaissent pendant ou après le travail.
Syncope de chaleur	Insuffisance de sang dans le cerveau suite à une station debout et immobile prolongée dans une ambiance chaude. Travailleur peu habitué à la chaleur.	Évanouissement, vision brouillée, vertige, faiblesse.
Déshydratation	Perte excessive d'eau par transpiration sans renouvellement.	Soif, bouche et muqueuses déséchées, fatigue, étourdissement, tachycardie, peau sèche, urine concentrée et moins de volume.
Épuisement par chaleur	Travail continu sans renouvellement de l'eau ni des sels perdus avec la transpiration. Elle peut conduire à un coup de chaleur.	Faiblesse, fatigue, nausées, vertiges, tachycardie, mal de tête, évanouissement. Peau pâle, froide, et moite à cause de la transpiration.
Coup de chaleur	Mauvaise forme physique, susceptibilité individuelle, maladie cardio-vasculaire chronique, ingestion de certains médicaments, obésité, ingestion d'alcool, déshydratation, épuisement à cause de la chaleur, etc. Problèmes de thermorégulation. Température élevée et reins, foie, etc. endom, agés ; risque de mort élevé.	Tachycardie, respiration rapide et faible, tension artérielle élevée ou faible, diminution de la transpiration, irritabilité, confusion et évanouissement. Peau chaude et sèche, absence de transpiration.

Mesures de Prévention

Au niveau de l'organisation du travail:

- Prévoir des pauses de repos dans des milieux plus frais.
- Effectuer les tâches en plein air en début de matinée.

Au niveau de l'alimentation:

- Ingérer des liquides (eau) avant et après le travail et pendant tout le temps de travail.
- Éviter l'ingestion d'alcool et de boissons stimulantes.
- Réduire l'ingestion d'aliments gras et chauds.
- Manger des fruits et des légumes.
- Prendre des repas salés.

Au niveau de la tenue de travail et de la protection corporelle:

- Passer un examen médical avant de travailler à pleine chaleur.
- Se protéger la tête avec un casque ou une casquette.
- Porter des vêtements larges.
- Utiliser des crèmes solaires à haut niveau de protection.
- Dormir un nombre d'heures suffisant.
- Prendre régulièrement des douches et bien sécher la peau.
- En cas de crampes, faire des exercices d'étirement et frotter le muscle.

Premiers secours

- Installer la personne accidentée dans un endroit frais et aéré.
- Rafrâchir sa tête et sa peau.
- Ne pas contrôler ses convulsions.
- Déplacer le patient à l'hôpital ou joindre les services d'urgence au plus vite. Le numéro 112 coordonne les divers services d'urgence (ambulance, Gendarmerie...) à mobiliser le cas échéant en fonction des caractéristiques de l'accident.

