

Paris, le 13 juin 2018



DIRECTION GENERALE DELEGUEE  
AUX RESSOURCES  
*Direction des ressources humaines*

3 rue Michel-Ange  
75794 PARIS CEDEX 16

<http://www.dgdr.cnrs.fr/drh/>

CNMP

## CONSIGNES CNRS EN CAS DE CANICULE EN 2018

En été, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs peuvent y contribuer.

### Facteurs environnementaux

- Ensoleillement intense,
- Température ambiante élevée (y compris nocturne),
- Humidité élevée,
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud,
- Pollution atmosphérique...

### Facteurs liés au travail

- Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique,
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides),
- Pausages de récupération insuffisantes,
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur,
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, agroalimentaire....),
- Utilisation de produits chimiques en espace confiné (solvants, peintures...)...

### En cas de fortes chaleurs, les symptômes qui doivent alerter :

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

- grande faiblesse,
- grande fatigue,
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- nausées, vomissements,
- crampes musculaires,
- température corporelle élevée,
- soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- tient des propos incohérents,
- perd l'équilibre,
- perd connaissance,
- et/ou présente des convulsions.

### **ATTENTION !**

Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, qui est une urgence médicale !  
Dans ce cas, faites appel aux Sauveteurs Secouristes du Travail (SST)  
ou contactez le SAMU (15) qui vous indiquera la conduite à tenir.

Pour les personnes malentendantes ou sourdes,  
en cas de malaise, contactez immédiatement les secours au 114 par sms ou fax  
ou faites appeler le 15.

**Vous pouvez également prendre contact avec le service de médecine de prévention.**

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours.

#### **Premiers secours**

Prendre toutes dispositions pour rafraîchir la personne : espace frais (local climatisé, ombre...), dégrafer des vêtements chauds et/ou trop serrés, éventer la personne voire l'asperger d'eau fraîche.

### **CONSEILS AUX AGENTS**

Des documents (brochures, affiches et un dossier « travailler par de fortes chaleurs en été ») sont mis en ligne par l'INRS et Santé Publique France sur leurs sites Internet <http://www.inrs.fr/> et <http://inpes.santepubliquefrance.fr/>

#### **1. Conseils de prévention**

- Penser à consulter le bulletin météo (radio, presse...).
- Surveiller la température ambiante.
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif.
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.
- Se protéger la tête du soleil.
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !...).
- Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures).
- Penser à demander et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diablos, chariots, appareils de levage, etc.).
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé...).
- Utiliser un ventilateur (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32 °C. Au-delà, son utilisation risque d'augmenter la température ressentie).

- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin...).
- Faire des repas légers et fractionnés.
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments.
- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, les sauveteurs secouristes du travail... Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Inciter les agents à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler.

## 2. Comment reconnaître le coup de chaleur ?

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

- grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- s'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

**ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur qui est une urgence médicale.**

Il faut agir **RAPIDEMENT**, **EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours.

- **alerter les secours médicaux en composant le 15,**
- **rafraîchir la personne,**
- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et l'aider à enlever les vêtements chauds (équipements de protection...),
- asperger le corps de la personne d'eau fraîche,
- faire le plus de ventilation possible,
- donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.

Le tableau ci-dessous regroupe l'ensemble des facteurs de risques cités dans les publications scientifiques. Il permet d'avoir une vision synthétique de ces facteurs de risque. Certains de ces facteurs de risques sont majeurs. Ils sont grisés dans le tableau.

## SYNTHESE DES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE FAVORISANT LE COUP DE CHALEUR

Pathologies existantes				
Diabète	Athérosclérose	HTA non contrôlée	Insuffisance cardiaque	Pathologie vasculaire périphérique
<b>Parkinson</b>	Hyperthyroïdie	<b>Maladie psychiatrique</b>	<b>Trouble de l'alimentation</b>	Anomalie du système nerveux autonome
Infection	Déshydratation	<b>Obésité</b>	Lésion étendue de la peau (escarres, brûlures..)	Insuffisants respiratoires
Insuffisance rénale	<b>Maladie d'Alzheimer ou apparentées</b>	Mucoviscidose, drépanocytose		
Environnement				
Pas d'arbres autour du logement	Exposition au sud sans aménagement	<b>Absence de climatisation</b>	Pas d'accès à une zone fraîche pendant la journée	Travail à la chaleur
<b>Habitation dans les étages supérieurs d'un immeuble</b>		Environnement urbanisé (asphalte...) Grande ville	Travail requérant des habits chauds ou imperméables	Absence d'habitat
Facteurs personnels				
<b>Personnes âgées</b>	Enfant, surtout le nourrisson de moins de douze mois	<b>Dépendance ou invalidité</b>	Antécédent de trouble lors de fortes chaleurs	Méconnaissance des mesures de prévention
Drogues cocaïne, LSD, héroïne	Alcool	Situation d'exclusion ou de précarité		
Médicaments voir le tableau ci-dessous				

## Médicaments - Tableau récapitulatif

MÉDICAMENTS SUSCEPTIBLES D'AGGRAVER LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT-DESHYDRATATION ET LE COUP DE CHALEUR			
Médicaments provoquant des troubles de l'hydratation et des troubles électrolytiques		Diurétiques, en particulier les diurétiques de l'anse (furosémide)	
Médicaments susceptibles d'altérer la fonction rénale		AINS (comprenant les salicylés > 500 mg/j, les AINS classiques et les inhibiteurs sélectifs de la COX-2) IEC Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II Sulfamides Indinavir	
Médicaments ayant un profil cinétique pouvant être affecté par la déshydratation		Sels de lithium Anti-arythmiques Digoxine Anti-épileptiques Biguanides et sulfamides hypoglycémiants Statines et fibrates	
Médicaments pouvant empêcher la perte calorique	Au niveau central	Neuroleptiques Agonistes sérotoninergiques	
	Au niveau périphérique	Médicaments anticholinergiques	- antidépresseurs tricycliques - antihistaminiques de première génération - certains antiparkinsoniens - certains antispasmodiques, en particulier ceux de la sphère urinaire - neuroleptiques - disopyramide - pizotifène
		Vasoconstricteurs	- agonistes et amines sympathomimétiques - certains antimigraineux (dérivés de l'ergot de seigle, triptans)
		Médicaments diminuant le débit cardiaque	- bêta-bloquants - diurétiques
	Par modification du métabolisme basal	Hormones thyroïdiennes	
MÉDICAMENTS HYPERTHERMISANTS (dans des conditions normales de température ou en cas de vague de chaleur)			
Neuroleptiques Agonistes sérotoninergiques			
MÉDICAMENTS POUVANT AGGRAVER LES EFFETS DE LA CHALEUR			
Médicaments pouvant abaisser la pression artérielle		Tous les antihypertenseurs Les anti-angineux	
Médicaments altérant la vigilance			

### Niveaux de gravité des effets sanitaires de la chaleur

Niveau	Effet de la chaleur	Symptômes
Niveau 1	Coup de soleil	Rougeurs et douleurs, dans les cas graves gonflements vésicules, fièvre, céphalées
Niveau 2	Crampes	Spasmes douloureux (jambes, abdomen), forte transpiration
Niveau 3	Epuisement	Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, évanouissements et vomissements
Niveau 4	Coup de chaleur	Température du corps élevée, peau sèche et chaude, signes neurologiques, perte de conscience possible