

FICHE PRÉVENTION

LE BON RÉFLEXE

N° 72 C – Avril 2026

Le travail à l'extérieur par fortes chaleurs

Travailler sous un soleil de plomb peut être une réelle source de danger. La canicule ou des conditions inhabituelles de chaleur sont à l'origine de troubles pour la santé voire d'accidents de travail.

Les risques liés au travail par fortes chaleurs doivent être repérés et le travail adapté.

Il n'existe pas de seuil réglementaire définissant une température à partir de laquelle un agent ne pourrait plus travailler. Il faut toutefois garder à l'esprit l'obligation par l'employeur de mettre en œuvre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs (article L.4121-1 et articles R4463-1 à R4463-8 du Code du Travail), en application des principes généraux de prévention du Code du Travail.

Cependant, au-delà de 30°C pour une activité sédentaire et 28°C pour une activité physique, la chaleur peut constituer un risque pour les agents.

Publics susceptibles d'être exposés :

- Les agents travaillant dans des bureaux ou des espaces installés dans des bâtiments mal isolés thermiquement ;
- Les agents travaillant à proximité de chaleur dégagée par les machines, les produits...
- Les agents réalisant des travaux en extérieur ;
- Les agents conduisant un véhicule non climatisé...

1. LES EFFETS DE LA CHALEUR

Fatigue inhabituelle, étourdissement, maux de tête, troubles de la vigilance, nausées, vertiges, crampes musculaires... Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voire mortels comme la déshydratation et le coup de chaleur.

Les effets de la chaleur sur la santé sont plus élevés lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la difficulté de la tâche.

Effets sur la santé et niveau de gravité d'une exposition à la chaleur

Niveau 1 : rougeurs et douleurs, œdème, vésicules, fièvre, céphalées.

Niveau 2 : **crampes de chaleur** ou spasmes douloureux (jambes et abdomen), transpiration entraînant une déshydratation, syncope de chaleur (perte de connaissance soudaine et brève, survenant après une longue période d'immobilité ou lors de l'arrêt d'un travail physique dur et prolongé).

Niveau 3 : **épuisement et déshydratation** (forte transpiration, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, température normale).

Niveau 4 : **coup de chaleur** (température corporelle supérieure à 40,6°C, peau sèche et chaude, pouls rapide et fort, perte de conscience possible). Décès possible par défaillance de la thermorégulation.



C'est une **URGENCE VITALE** : vous devez **IMPÉRATIVEMENT** alerter le sauveteur secouriste du travail (S.S.T.) et les secours :

- **15 (Samu)**,
- **ou 112** (numéro d'appel européen des services de secours).



2. LES FACTEURS D'AGGRAVATION DES RISQUES

A. FACTEURS LIÉS AU TRAVAIL

- 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,
- Utilisation des produits chimiques.



B. FACTEURS PERSONNELS

Il s'agit des facteurs liés à une mauvaise condition physique, une hygiène de vie insuffisante et une mauvaise connaissance des risques liés à la grande chaleur :

- Acclimatation à la chaleur insuffisante,
- Mauvaise condition physique,
- Consommation d'une alimentation trop riche,
- Consommation d'alcool, de tabac ou drogues, caféine,
- Méconnaissance du danger lié au coup de chaleur,
- Pathologies préexistantes (maladies du système cardiovasculaire ou des voies respiratoires, diabète, insuffisance rénale) et/ou prise de médicaments (diurétiques, antihistaminiques...),
- Manque de sommeil,
- Insuffisance de consommation d'eau.

C. FACTEURS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT

- Ensoleillement intense,
- Température ambiante élevée,
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud,
- Pollution atmosphérique.



3. LES MESURES DE PRÉVENTION

La prévention des risques liés à la chaleur doit être intégrée le plus en amont possible, et prendre en compte les dimensions techniques, organisationnelles et individuelles du travail.

La priorité pour la prévention des risques professionnels liés à la chaleur est de limiter les expositions des agents et de réduire la pénibilité des tâches à accomplir.

AMÉNAGEMENT DES POSTES DE TRAVAIL

- ✓ Maintenir, en toute saison, une température adaptée dans les locaux affectés au travail compte tenu de l'activité des agents,
- ✓ Prévoir des aires de repos climatisées ou aménager des zones à l'ombre. Les agents doivent pouvoir s'y rafraîchir et s'hydrater,
- ✓ Mettre à disposition réfrigérateur ou glacière pour stocker des aliments et de l'eau au frais,
- ✓ Donner accès à des boissons fraîches en quantité suffisante permettant aux agents de se désaltérer et de se rafraîchir. Par exemple 3 litres minimum par jour pour les travaux en extérieur dans le BTP,
- ✓ Réaliser des adaptations techniques afin de limiter les effets de la chaleur: climatisation, volets et stores extérieurs, ventilateurs,
- ✓ Prendre en compte ce sujet dans la conception de nouveaux bâtiments.
- ✓ Privilégier les véhicules et engins avec climatisation.



ORGANISATION DU TRAVAIL

- ✓ Mettre en œuvre des procédés de travail ne nécessitant pas d'exposition à la chaleur ou nécessitant une exposition moindre,
- ✓ Planifier les activités en extérieur en tenant compte des prévisions météorologiques,
- ✓ Organiser des pauses dans un endroit ombragé accompagnées d'une boisson fraîche,
- ✓ Organiser les activités de bureau en permettant aux agents d'utiliser des bureaux inoccupés plus frais lors de l'absence de collègues,
- ✓ Décaler les horaires de travail afin de commencer la journée plus tôt,
- ✓ Effectuer une rotation des tâches pour alterner et limiter les postes exposés au soleil,
- ✓ Limiter le travail physique. Favoriser l'utilisation d'aides mécanisées à la manutention,
- ✓ Réaliser les tâches physiques tôt le matin,
- ✓ Adapter le rythme de travail,
- ✓ Eviter le travail isolé et privilégier le travail d'équipe.

S'informer.....

- ❖ En période estivale, consulter le bulletin météorologique régulièrement afin de connaître le niveau d'alerte régionale et adapter les mesures de prévention.
- ❖ En cas d'épisode de forte chaleur, une plateforme téléphonique canicule info service donne des informations complémentaires.



- ❖ Vous pouvez également prendre conseil auprès de votre service de médecine de prévention.

VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENTS

- ✓ Porter des lunettes de protection teintées,
- ✓ Porter des vêtements de travail de couleur claire, amples, et légers permettant l'évaporation de la sueur,
- ✓ Prévoir un couvre-chef (casquette, chapeau...) en cas d'exposition prolongée,
- ✓ Mettre à disposition des brumisateurs, des climatiseurs,
- ✓ Des crèmes solaires peuvent être utilisées en complément,
- ✓ Inciter les agents à appliquer de la crème solaire.

FORMATION ET SENSIBILISATION DES AGENTS

- ✓ Informer les agents des risques spécifiques liés à la chaleur et des mesures de prévention prévues,
- ✓ Sensibiliser les agents pour les inciter à adopter les mesures comportementales ou d'hygiène de vie permettant de réduire les risques liés à la chaleur (tenue de travail, alimentation, boisson),
- ✓ Définir des modalités de signalement de toute apparition d'indice physiologique préoccupant, de situation de malaise ou de détresse et en informer les agents
- ✓ Former les agents aux gestes de premiers secours



ED 6371, INRS

POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.INRS.fr>

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>

« Travail par forte chaleur en été :
Comment agir ? »