

Certains travaux nécessitent d'être réalisés dans des conditions thermiques particulières ou même parfois extrêmes. Ces conditions peuvent être rencontrées en milieu extérieur (dues aux intempéries, canicule, ...) ou dans des locaux spécifiques (chambre froide, atelier réfrigéré, hauts-fourneaux, ...)

On estime qu'à partir de **températures inférieures à 10°C**, on se trouve en **ambiance froide**. A contrario, des **températures supérieures à 30°C** constituent une **ambiance chaude**.

Afin de maintenir sa température corporelle à 37 °C, notre organisme fait appel à des mécanismes physiologiques de thermorégulation (sudation, frisson...) ainsi qu'à des mécanismes comportementaux (hydratation, choix vestimentaire...). Ces mécanismes ont toutefois leurs limites et certaines situations peuvent engendrer des risques importants pour la santé.

## EFFETS SUR LA SANTÉ

### CONSEQUENCES IMMEDIATES

- Coups de soleil : brûlure, fatigue.
- Crampes de chaleur : douleurs, perte de mobilité et de dextérité
- Coup de chaleur : vertiges, vomissements, trouble du comportement, perte de conscience
- Accident du travail lié à une perte de vigilance
- Atteintes cutanées : gerçures, engelures des extrémités
- Syndrome de Raynaud: engourdissement, perte de dextérité
- Crispation musculaire et fatigue
- Hypothermie
- Accident du travail lié à l'endormissement, l'engourdissement

### CONSEQUENCES A PLUS LONG TERME

- Révélation d'une pathologie latente essentiellement cardiaque, rénale ou endocrinienne
- Aggravation des pathologies ORL, respiratoire, cardiaque, rhumatologique
- Troubles menstruels

## CONSEILS DE PRÉVENTION (liste non exhaustive)

### des conditions climatiques :

- le niveau de température et de rayonnement
- le niveau d'hygrométrie
- la vitesse de l'air (en m/s)

### ÉVALUER LE RISQUE EN FONCTION

#### du salarié :

- le manque d'acclimatation
- l'état de santé
- les médicaments
- l'habillement

#### de l'activité physique :

- les risques varient avec la sédentarité et l'activité physique

### ASSURER LE CONFORT THERMIQUE

	Travail de bureau	Activité physique moyenne, debout (ex : travail sur machine)	Activité physique soutenue (manutention manuelle)
Température de l'air	20 à 22°C	16 à 18°C	14 à 16°C
Vitesse de l'air	de l'ordre de 0,1 m/s	de l'ordre de 0,1 m/s	de l'ordre de 0,2 m/s
Humidité relative	50%	50%	50%

### METTRE EN PLACE UNE PROTECTION COLLECTIVE

#### Supprimer / Réduire le risque

- Climatiser les locaux, les véhicules / rafraîchir l'ambiance (humidificateurs, brumisateurs)
- Isoler / protéger de la chaleur et des rayonnements
- Extraire la chaleur des organes chauffants
- Réduire les efforts grâce à des aides mécaniques à la manutention ou en automatisant les tâches en ambiance thermique élevée
- Mettre en place un chauffage réglable dans les locaux de travail
- Isoler les locaux de travail
- Supprimer les courants d'air
- Limiter les travaux en extérieur en cas d'intempéries
- Equiper les chambres frigorifiques d'une poignée intérieure (pour éviter l'enfermement)



### Adapter l'organisation du travail (horaires, rythmes...)

- Limiter le travail pendant les périodes de fortes chaleurs (décaler les horaires, si possible)
- Réaliser les tâches les plus difficiles dans des locaux aux conditions plus favorables
- Aménager des temps de pause fréquents en local rafraîchi
- Former/informer les salariés des risques présents et des consignes de prudence à respecter
- Eviter le travail seul ou isolé (sans surveillance)
- Préférer une activité modérée et régulière à une activité statique ou trop intense
- Aménager des temps de pause fréquents en local tempéré
- Former/informer des risques présents et des consignes de prudence à respecter



### METTRE EN PLACE UNE PROTECTION INDIVIDUELLE

- Fournir les équipements de protection adaptés au risque et au travail (gants thermiques, vêtements et chaussures de sécurité légers...)
- Mettre à disposition de l'eau potable et du sel pour se réhydrater
- Fournir les équipements de protection adaptés au risque et au travail (EPI : gants avec sous-gants en coton, vêtements chauds...)
- Mettre à disposition des boissons chaudes
- Utilisation d'outils à manches peu conducteurs



## VOUS ÊTES ADHÉRENT, AST 25 VOUS CONSEILLE

### DU SUIVI MEDICAL DES SALARIES PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTE

D' ACTIONS EN MILIEU DE TRAVAIL : information/sensibilisation ; [aide à l'évaluation des risques](#) ; [études de poste](#) associées de recommandations effectuées par un technicien en prévention, en collaboration avec le médecin du travail. Ces actions se basent sur une démarche pluridisciplinaire et participative avec les acteurs de l'entreprise.



## BASE RÉGLEMENTAIRE ET NORMATIVE

2010-1330 du 9 septembre 2010 portant réforme des retraites considère **les températures extrêmes comme facteur de pénibilité au travail.**

#### CODE DU TRAVAIL

Article [R4222-1](#) et [R 4222-11](#)

Article [R4225-1](#) à [4](#)

Article [R4213-7](#) à [9](#)

Article [R4223-13](#) à [15](#)

#### NORMES AFNOR

NF X 35-201

NF X 35-202

NF X 35-203

NF X 35-204 PR

NF X 35-208



## POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.inrs.fr> : ED 6371,ED 950, dossier travail au froid, dossier travail à la chaleur