

## Coup de chaleur et premiers secours

Fatigue, maux de tête, nausées, soif intense, crampes, vertiges, peau sèche, somnolence, confusion, température corporelle supérieur à 39°C...

Il s'agit d'une **URGENCE VITALE!**

Vous devez **IMPÉRATIVEMENT** :

1. Alerter ou faire alerte les secours (15, 18 ou 112) ;
2. Amener la victime à l'ombre et/ou dans un endroit frais et bien aéré ;
3. Lui enlever ses vêtements ;
4. Placer des sacs de glaçons dans un linge et les poser sur les cuisses et les bras de la victime, ou faire couler de l'eau froide sur son corps ;
5. Si la victime ne présente pas de trouble de conscience : lui donner de l'eau fraîche à boire ;
6. Si la victime perd connaissance : la mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.



CENTRE DE GESTION  
DE LOIR-ET-CHER

Pour en savoir plus



[www.cdg-41.org](http://www.cdg-41.org)

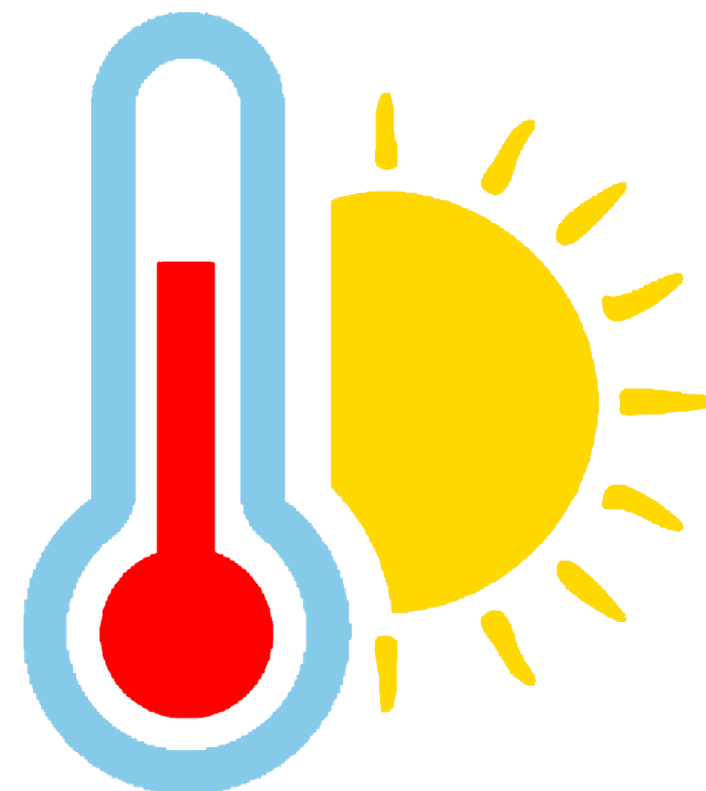
**Centre Départemental de Gestion de la Fonction  
Publique Territoriale de Loir-et-Cher**

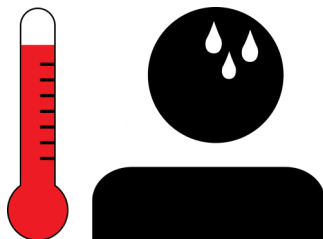
3, rue Franciade  
41260 La Chaussée Saint Victor

Pôle Santé au Travail  
Service prévention

Odile PIGEROULET—Conseillère en prévention  
02.54.56.68.53—[o.pigeroulet@cdg41.org](mailto:o.pigeroulet@cdg41.org)

# TRAVAIL ET CHALEUR D'ÉTÉ





**De part vos activités en extérieur, vous êtes particulièrement exposé au travail par fortes chaleur et en plein soleil.**

**A partir de 30°C, soyez vigilant !**

**Au-dessus de 33°C, vous pouvez être en danger!**

Fatigue , peau chaude et sèche, maux de tête, vertige, crampes musculaires...

Ces symptômes courants liés à la chaleur peuvent être précurseurs de troubles plus importants, voir mortels : déshydratation, coup de chaleur...

En période de forte chaleur, des mécanismes physiologiques d'adaptation se mettent en place.

Mais il y a des limites au-delà desquelles les risques pour votre santé sont réels, surtout lorsque se surajoutent des facteurs aggravants comme la pénibilité de la tâche et votre état de santé.

*Préserver sa santé et limiter les risques d'accident est une priorité !*

## En tant qu'agent

**Lors de journées « inhabituellement chaudes », l'organisme est fortement sollicité. Modifier son comportement et adopter certains réflexes dans son quotidien permettent de mieux supporter cette nouvelle contrainte.**

### Prenez de bonnes habitudes

- ☀ Buvez régulièrement de l'eau, même si vous ne ressentez pas la soif (un verre d'eau fraîche toutes les 20 min).
- ☀ Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire, favorisant l'évaporation de la sueur.
- ☀ Protégez-vous la tête du soleil.

### Conciliez « effort » et « confort »

- ☀ Evitez ou réduisez les efforts physiques trop importants.
- ☀ Adaptez votre rythme de travail selon votre tolérance à la chaleur.
- ☀ Pour tout travail en extérieur, privilégiez autant que possible les zones ombragées.
- ☀ Pensez à éliminer toute source inutile de chaleur : éteignez le matériel électrique non utilisé.

**Ne prenez pas de risque inconsidéré**, vouloir travailler plus vite pour finir plus tôt augmente les risques d'accidents.

### Surveillez votre hygiène de vie

- ☀ Évitez toute boisson alcoolisée.
- ☀ Évitez les boissons riches en caféine.
- ☀ Évitez les repas trop gras et trop copieux. Prférez les repas légers et fractionnés.

### Santé et signes d'alerte

- ☀ Cessez immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et signalez-le.
- ☀ En cas de trouble en fin de journée de travail (fatigue, étourdissement, maux de tête...), évitez toute conduite de véhicule. Faites vous raccompagner.