

# AMBIANCES THERMIQUES



**1|4H**  
**SÉCURITÉ**

## INTRODUCTION

(2-3min)

- **Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :**  
Aujourd'hui, nous allons parler d'un risque très concret pour nous dans le BTP : le travail par très forte chaleur et/ou par grand froid. Nous allons ensemble identifier les situations qui nous exposent et les moyens de réduire ce risque.
- **Échanger :**
  - **Q :** D'après vous, quels sont les risques liés à la chaleur et au soleil sur les chantiers ? De même quels sont les risques en cas de température très froide ?
  - **Complément d'information :**
    - Conséquences des fortes chaleurs sur le corps :**  
Déshydratation, fatigue, crampes, malaises, risque de coup de chaleur qui peut présenter une urgence vitale (*maux de tête, nausées, confusion, peau chaude et sèche, vertiges*), trouble accru de la concentration, donc des risques accrus d'accident.
    - Conséquences de l'exposition prolongée aux UV :**  
Brûlures, cancers de la peau, lésions des yeux...
    - Conséquences de l'exposition au froid :**  
Engourdissement des membres, gelures et dans les cas les plus sévères, des hypothermies, risques de glissade, perte de dextérité.



- **Q :** Quels pourraient être les facteurs aggravants en cas d'exposition ? *La difficulté de la tâche, l'âge avancé, les pathologies chroniques, les médicaments, l'alcool, les drogues, l'obésité, etc. peuvent constituer des facteurs aggravants aux effets des températures extrêmes.*

## PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL PAR TEMPÉRATURES EXTREMES

(4-5min)

- **Consulter la météo**
- **Adapter les horaires de travail** si possible commencer les journées plus tôt, ou travailler plus tard en soirée.
- Pour les postes les plus concernés, **des roulements peuvent être mis en place** pour éviter qu'un salarié en particulier n'y soit exposé.
- **Prendre des pauses régulièrement.**
- **Boire de l'eau régulièrement** même sans soif.
- **Limiter le travail isolé** et encourager la surveillance mutuelle entre collègues pour identifier les signaux d'alerte.
- **Porter des vêtements adaptés !**
  - En été :** vêtements légers, de couleur claire et se protéger la tête du soleil.
  - En hiver :** porter plusieurs couches de vêtements plutôt qu'un seul vêtement épais.

## ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

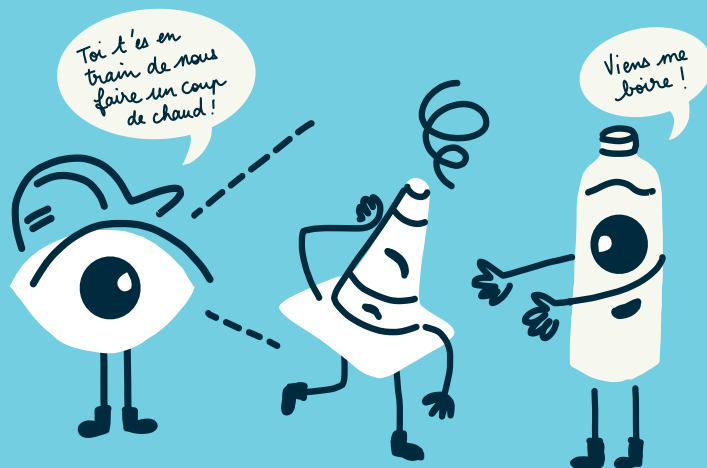
- En plein été, un salarié travaille sur une dalle béton sans casquette. Il ne boit pas d'eau depuis plusieurs heures. Il titube, semble confus. **Que faites-vous ? Quels sont les bons réflexes ?**

**Hydratation :** Donnez à boire, de préférence de l'eau ou une solution de réhydratation, ou une boisson fraîche (non alcoolisée et non sucrée).

**Si les symptômes sont graves (perte de connaissance, confusion, crise, etc.) : appelez le 15 (SAMU) immédiatement.**

**Surveillez la température de la personne :** Si elle reste au-dessus de 40°C, il est crucial d'agir rapidement et d'appeler un médecin d'urgence.

**Vérifiez son état de conscience :** Si la personne perd connaissance ou a des difficultés respiratoires, procédez à la réanimation si vous êtes formés. Ne laissez pas la personne sans surveillance pendant que vous attendez l'arrivée des secours.



- En plein hiver, en extérieur et alors que les températures sont basses, un salarié travaille sans gants. **Quels sont les risques ?**

**Parmi les principaux :**

La perte de dextérité, rendant les gestes plus difficiles et moins précis. Le risque d'engelures ou de crevasses.

## CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

### Identifier les signes d'un coup de chaleur :

- **Les signaux d'alerte :**  
Fatigue inhabituelle, propos confus, démarche instable, rougeur excessive ou peau pâle, nausées voire vomissements, pouls et respiration rapides, maux de tête, etc.
- **Conduites à tenir :**  
L'amener à l'ombre + lui enlever ses vêtements + la rafraichir en faisant couler de l'eau froide sur le corps + lui donner à boire de l'eau fraîche
- **Si la victime perd connaissance :**  
La mettre en position latérale de sécurité et la surveiller en attendant l'arrivée des secours.
- **Alerter ou faire alerter les secours**

RESSOURCES UTILES

SCAN ME



### Secourir en cas de froid :

- **Prévenir ou faire prévenir les secours**
- **Si la victime est consciente :**  
L'installer au repos, couchée, dans un local abrité et chauffé, lui retirer ses vêtements humides ou mouillés et l'envelopper dans une couverture, lui faire des boissons chaudes et sucrées sans alcool ni caféine.
- **Si la victime est inconsciente :**  
La coucher sur le côté en position latérale de sécurité, lui assurer une protection thermique, assurer sa surveillance jusqu'à l'arrivée des secours.

### Les bons réflexes :

- Boire toutes les 20 à 30 minutes.
- Porter un casque de protection/casquette de sécurité.
- Appliquer de la crème solaire plusieurs fois par jour.
- Porter des lunettes de soleil avec filtre UV.
- Organiser les chantiers en période de canicule.
- Être attentif à ses collègues (et à soi-même).