



068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

1 Dangers

- **Maux liés au rayonnement UV:** agression de la peau (p. ex. coups de soleil), cancer de la peau, dommages oculaires.
- **Maux liés à la chaleur:** vertiges, maux de tête, épuisement, nausée, problèmes circulatoires, etc.
- **Maux liés à l'ozone:** maux de tête, difficultés respiratoires, picotements des yeux, douleurs dans la gorge et la trachée, irritation des muqueuses des voies respiratoires, etc.

2 Bases de références

Documents de référence selon doc. SE-01354-C2-HD-Safety Gesetzeskompass et en plus:

Doc. Suva	<ul style="list-style-type: none">• 67135 "Liste de contrôle: Travailler par fortes chaleurs sur des chantiers à l'extérieur"• 84032 "Liste de contrôle: Connaissiez-vous les risques? Information destinée aux personnes travaillant en plein air"• 84027 "Chaudement recommandé en période de canicule!"
Divers	<ul style="list-style-type: none">• voir chiffre 6 : "Travailler à l'intérieur en période de forte chaleur... Attention !" (www.seco.admin.ch)• Informations sur le thème de l'ozone (www.ozon-info.ch)• Office fédéral de la météorologie et de la climatologie MétéoSuisse (www.uv-index.ch)• Département fédéral de l'intérieur EDI (www.canicule.ch)

3 Situation initiale

Température estivale, canicule, plein soleil. Pour bon nombre de personnes, toutefois, les fortes chaleurs peuvent rapidement se muer en problème de santé. Elles se sentent avachies, fatiguées, abattues. Et celles qui exécutent un travail physique par une température élevée peuvent rapidement souffrir d'un déficit en liquide et en sels minéraux.

Lors de forte chaleur, les vaisseaux de la peau se dilatent et l'organisme produit davantage de sueur. En s'évaporant, cette dernière rafraîchit la peau et contribue à maintenir la température du corps constante malgré la chaleur. Forte chaleur, humidité élevée et absence de ventilation constituent des risques pour la santé. Le port de vêtements inappropriés, le manque de liquide ainsi que l'intensité et la durée des activités physiques augmentent encore les risques. Notre corps étant composé à 60% d'eau, il est vital de remplacer le liquide qui s'évapore sous l'effet de la chaleur.

4 Chacun réagit différemment à la chaleur!

Répercussions: La chaleur peut avoir un effet négatif sur la santé. Les performances physiques et intellectuelles des travailleurs peuvent s'en trouver diminuées et, partant, leur sécurité peut être mise en danger.

- **Sensibilité:** La capacité d'une personne à résister à la chaleur dépend de son état de santé à ce moment-là. En cas de refroidissement ou de maladie chronique, il est plus difficile de la supporter. En général, les femmes enceintes et les personnes âgées ou malades sont plus sensibles aux fortes chaleurs et aux concentrations élevées d'ozone.



swisscom

068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

5 Règles d'or pour les jours de canicule!

Secteur d'activité	Type de la mesure ¹	Description de la mesure
Partout (généralement)	P	<p>Eviter les chocs thermiques² En été, un écart excessif entre la température extérieure et intérieure est à éviter. Aussi est-il recommandé, en matière de réglage, que l'écart entre la température de l'air pulsé par les installations de climatisation et celle de l'air extérieur ne dépasse pas plus de 4 à 8 C. P.ex., lorsque la température extérieure est de 34 °C, les locaux ne doivent pas être refroidis à moins de 26 °C.</p> <p>Être à l'écoute de son corps!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir déceler les signes de malaise et prendre les mesures indiquées.
		<p>Boire, oui, mais à bon escient!</p> <ul style="list-style-type: none"> □ Boire à temps et en suffisance est plus que jamais indispensable. En temps normal, une personne adulte devrait boire entre 2 et 2 ½ litres de liquide par jour. □ Eviter les boissons glacées (glaçons)! □ Eviter les boissons alcoolisées ou contenant de la caféine, car elles accélèrent la perte d'eau par l'organisme. □ Préférer l'eau ou le thé légèrement sucré aux boissons sucrées du commerce.
	O	<p>Premiers secours et organisation d'urgence</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir les responsabilités. • Info: carte d'urgence / premiers secours. <p>Informer les collaborateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risques sanitaires liés à la chaleur et à l'ozone. • Pert de liquide par la transpiration. • Mesures de protection: chapeau ou casquette, vêtements appropriés, crème solaire.
Secteur d'activité	Type de la mesure ³	Description de la mesure

¹ T=Techniques – O=Organisation – P=Personnelles

² Commentaire relatif à l'Ordonnance 3 a la Loi sur le travail, art. 16 "Climat des locaux"

³ T= Techniques – O=Organisation – P=Personnelles

Swisscom AG	Dok-ID	:	068-Safety-Regel FR	Regelwerkversion	:	2.2	Seite 2
Group Security	Gilt für	:	Swisscom AG	Gültig ab	:	15.11.2019	
	Verantw. Experte	:	SiBe-Safety Konzern	Verfügbare Sprachen	:	DE, FR, IT	
	Freigabe-Stelle	:	SiBe-Safety Konzern	Zuordnung	:	SE-01374-C2-HD	



068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

Partout (généralement)	O	<p>Adapter la durée du temps de travail</p> <ul style="list-style-type: none"> Décaler/réduire les heures de travail, selon les dispositions de la Loi sur le travail (LT). Accorder davantage de pauses. <p>Organiser les activités en conséquence</p> <ul style="list-style-type: none"> Prévoir les travaux lourds/pénibles le matin. Adapter le rythme de travail.
Travail en plein air	T	<ul style="list-style-type: none"> Prévoir des installations visant à protéger du rayonnement solaire. Mettre de l'eau potable à disposition.
	O	<ul style="list-style-type: none"> Eviter autant que possible l'exposition au rayonnement. Eviter les travaux lourds pendant les pics d'ozone en fin de journée.
	P	<ul style="list-style-type: none"> Couvre-chef. Lunettes de soleil avec protection UV. Crème solaire. Vêtements couvrants.
Travail à l'intérieur	T	<ul style="list-style-type: none"> Fixer des stores aux fenêtres exposées. Mettre des ventilateurs à disposition. Le cas échéant, installer des climatiseurs.
	O	<ul style="list-style-type: none"> Si possible, ouvrir les fenêtres la nuit ou, à défaut, tôt le matin. Veiller à la ventilation. Pendant la journée, fermer les fenêtres et descendre les stores.
En voiture (en pleine chaleur estivale) ⁴	O/P	<ul style="list-style-type: none"> Faire des pauses plus fréquentes et bien aérer le véhicule. Emporter suffisamment de boisson pour le trajet.

6 Travailler à l'intérieur en période de forte chaleur ... Attention! (www.seco.admin.ch)

⁴ A l'intérieur d'un véhicule, il n'est pas rare que la température atteigne 70 °C. Sous l'effet du stress causé par la chaleur, le rythme cardiaque s'accélère; la fatigue, voire une certaine torpeur, s'installe plus rapidement et les temps de réaction s'allongent. Conséquence: la fréquence des accidents augmente de 20% en cas de forte chaleur!

068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

