

EXPOSITION À LA CHALEUR

• • • • •

Vous êtes exposé à la chaleur dans votre travail ? Cela n'est pas toujours agréable, surtout si vous devez fournir des efforts physiques. De plus cette exposition peut avoir des effets néfastes sur votre santé lorsque votre organisme ne parvient plus à maintenir une température corporelle stable.

Cette fiche a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les risques que représente la chaleur pour votre santé, les obligations de votre employeur en la matière, ainsi que les bons réflexes à adopter pour vous protéger et préserver votre bien-être.



Qu'est-ce que l'exposition à la chaleur ?

Le **ressenti de la chaleur** est subjectif. Il dépend notamment de **facteurs individuels** (âge, état psychologique, ménopause,...). La **tolérance** à la chaleur dépend des **conditions environnementales** comme :

- La température sèche de l'air
- L'humidité relative
- La vitesse de l'air
- L'importance du rayonnement thermique (ex. : soleil, fours, machines)

Des valeurs réglementaires pour la température ambiante ont été établies en tenant compte de ces critères et de la charge de travail. Elles sont d'application à la fois pour les températures d'origine technologique ou d'origine climatique.

Attention : ces valeurs sont mesurées à l'aide d'un **thermomètre WBGT** (Wet Bulb Globe Temperature) spécifique qui mesure à la fois la température sèche, la température de rayonnement et la température humide.

Charge de travail

Seuil
WBGT

Travail très léger ou léger

Ex : travail de bureau, conduite de véhicule

29

Travail moyen

Ex : menuiserie, conduite d'un tracteur

26

Travail lourd

Ex : sciage à la main, sciage à la main

22

Travail très lourd

Ex : travaux de terrassement

18

Vous ne devez pas tenir compte de la température indiquée sur un thermomètre « traditionnel » qui ne fournit que la température de l'air ambiant. Ainsi, 30° Celsius mesurés avec un thermomètre classique correspondent à 22,7 WBGT pour 35 % d'humidité / 25,4 WBGT pour 55 % d'humidité / 28,2 WBGT pour 80 % d'humidité.

Quand l'exposition à la chaleur devient-elle dangereuse ?

Lorsque les mécanismes compensatoires qui permettent de maintenir notre température corporelle sont dépassés :

- L'évaporation de la sueur est moins efficace si l'humidité de l'air est élevée.
- La dissipation de la chaleur par rayonnement grâce à la vasodilation cutanée n'est plus efficace si la température ambiante est plus élevée que la température du corps.
- Nous ne transpirons plus suffisamment si nous sommes déshydratés.

Quels sont les risques pour la santé ?

A court terme

- Déshydratation
- Epuisement par la chaleur
- Troubles neurologiques (confusion, perte de vigilance)
- **Coup de chaleur (température corporelle >40°C, confusion, perte de conscience,...)**

Sur le long terme

- Effets cognitifs
 - o Difficultés de concentration, ralentissement des réflexes
- Effets psychologiques
 - o Irritabilité, agressivité, troubles du sommeil
- Effets cardiovasculaires
 - o Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- Effets chroniques à long terme
 - o Altération de la fonction rénale
 - o Fatigue chronique et baisse de la tolérance à l'effort.
 - o Risque accru de maladies professionnelles (TMS)

L'exposition à la chaleur est aussi un facteur de risque d'accident en raison de la diminution de l'attention et de la baisse de vigilance.



Quelles sont les obligations de votre employeur ?

Votre employeur doit prendre toutes les mesures nécessaires afin de préserver votre santé et sécurité en :

- Evaluant **les risques liés à l'exposition à la chaleur** sur votre lieu de travail,
- Evaluant **les ambiances thermiques** et, si nécessaire, en les mesurant,
- Déterminant un **programme de mesures** afin de prévenir ou de limiter au minimum l'exposition à la chaleur.

Exemples de mesures :

- Fourniture gratuite de boissons rafraichissantes
- Mise à disposition d'équipements de protection en cas de rayonnement solaire direct (écran d'ombrages, couvre-chefs, crème solaire)
- Mise à disposition de vêtements de protection réfléchissants ou de vêtements de protection équipés d'un système de refroidissement incorporé
- En cas de chaleur d'origine climatologique, si le dépassement des températures continue après 48h, installation d'un dispositif de ventilation artificielle, diminution de l'exposition en instaurant des périodes de repos supplémentaires,...
- ...





Et vous, que pouvez-vous faire ?

Pour préserver votre santé et votre sécurité, il est essentiel d'adopter les bons réflexes.

Hydratez-vous



- Buvez de l'eau toutes les 15 à 20 minutes, même sans sensation de soif
- Évitez les boissons sucrées, alcoolisées ou caféinées qui favorisent la déshydratation

Portez des vêtements adaptés



- Choisissez des vêtements légers, amples et respirants
- Privilégiez les tissus clairs et en coton
- Portez, si possible, un chapeau ou une casquette
 - Adaptez les équipements de protection individuelle (EPI) pour limiter l'accumulation de chaleur

Organisez votre travail



- Alternez travail et repos dans un endroit frais
- Réduisez l'effort physique si la température augmente
- Faites les tâches physiques aux heures fraîches (matin/soir)
- Travaillez à l'ombre si possible
- Mettez de la crème solaire pour l'extérieur

Soyez attentif au risque de coup de chaleur



- En cas de symptômes : maux de tête, vertiges, nausées, peau chaude et sèche, confusion, fatigue inhabituelle
 - Arrêtez immédiatement le travail, mettez-vous à l'ombre, hydratez-vous, alertez un collègue ou un professionnel de santé

Editeur Responsable: Groupe Securex ASBL, Joke Reynaert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F220 - 02/23/26

Demandez conseil à votre Service Externe de Prévention et Protection Securex.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

