

PROTOCOLE DE LUTTE CONTRE LA CANICULE AU TRAVAIL

Un protocole d'entreprise permet de prévenir les accidents liés aux fortes chaleurs.

Les températures élevées ne sont pas seulement un phénomène météorologique. Elles constituent également un risque professionnel pouvant entraîner une baisse de la vigilance et, par conséquent, une augmentation des accidents du travail. Elles peuvent aussi provoquer des malaises (syncopes), aggraver des maladies chroniques, entraîner une déshydratation et, dans les cas les plus graves, provoquer un coup de chaleur pouvant mettre la vie en danger.

À partir d'environ

25-30°

Le risque de déshydratation, de fatigue et d'erreurs au travail augmente nettement en raison d'une transpiration plus importante et d'une baisse de la concentration.

Cela vaut tout particulièrement pour le travail physique.

À partir

30-35°

le risque de troubles liés à la chaleur, tels que les crampes liées à la chaleur et l'épuisement dû à la chaleur, augmente en raison de la déshydratation, avec des symptômes comme des maux de tête et des vertiges.

À partir

35-40°

le risque d'épuisement dû à la chaleur augmente, avec une diminution des capacités physiques, des nausées, une baisse de la vigilance et un risque accru d'accidents.

Plus que

40°

En cas de températures extrêmes, il existe un risque de coup de chaleur, une urgence médicale pouvant mettre la vie en danger.

Sources:

[who.int](https://www.who.int)

[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[osha.gov](https://www.osha.gov)

[osha.gov](https://www.osha.gov)

Mais attention :

Un risque lié à la chaleur peut déjà exister à partir de **21°C (70°F)** pour les travailleurs qui effectuent un travail physique de modéré à intense. La charge de travail est donc au moins aussi importante que la température ambiante.

La santé des salariés au travail relève de la responsabilité de l'employeur, conformément au code du bien-être au travail. En tant que salarié, vous pouvez toujours vous y référer.

Voir [le Code du bien-être au travail](#)

Nous abordons ci-dessous deux chapitres.

- La première partie contient des informations médicales sur les effets de la chaleur sur notre corps.
- La deuxième partie porte sur l'approche à adopter au travail. En commençant par la prévention, mais aussi la gestion des incidents liés à la canicule.

Partie 1 : Quel impact la chaleur a-t-elle sur notre corps ?

Pour maintenir notre température corporelle autour de **37°C**, notre corps évacue la chaleur, principalement par la transpiration.

Notre corps n'est plus capable de se refroidir suffisamment lorsque :

- la température est très élevée
- l'humidité de l'air est élevée
- l'effort physique est intense
- l'accès à l'eau ou au repos est insuffisant

Les maladies liées à la chaleur suivantes peuvent alors survenir :

- déshydratation
- épuisement dû à la chaleur
- aggravation des maladies cardiovasculaires ou respiratoires
- coup de chaleur (urgence médicale)*

*Coup de chaleur :

Le coup de chaleur survient généralement après une exposition prolongée à des températures élevées. Il s'agit de la forme la plus grave d'hyperthermie. La température du corps augmente à un point tel que le système de régulation thermique cesse de fonctionner. Cela peut entraîner des lésions organiques irréversibles, voire la mort, si aucune intervention n'est effectuée immédiatement.

A. Comment reconnaître une hyperthermie ?

Les premiers symptômes sont les suivants :

- Soif intense, bouche sèche
- Transpiration excessive
- Fatigue inhabituelle
- Maux de tête
- Problèmes de concentration
- Irritabilité
- Crampes musculaires
- Vertiges

On reconnaît un coup de chaleur aux symptômes suivants :

- Température corporelle très élevée (de 39°C à 45°C)
- Fréquence cardiaque élevée (plus de 100 battements par minute)
- Agitation inhabituelle
- Confusion
- Une peau chaude, rouge et sèche
- Maux de tête
- Vomissements
- Convulsions
- Perte de conscience, évanouissement
- Coma

B. Qui est particulièrement vulnérable ?

Les personnes suivantes sont plus susceptibles de présenter des symptômes lorsqu'il fait très chaud :

- les travailleurs âgés de plus de 60 ans
- les travailleuses enceintes
- les travailleurs isolés
- les travailleurs qui effectuent un travail physiquement pénible ou qui travaillent à l'extérieur
- les personnes en surpoids
- les travailleurs qui consomment beaucoup d'alcool ou des drogues (parce que leur corps a plus de mal à se refroidir et qu'il y a un risque accru de déshydratation)

⚠ Le coup de chaleur est une urgence médicale. Ne pas traiter un coup de chaleur peut entraîner la mort.

Les personnes souffrant de certaines maladies chroniques sous-jacentes et celles qui prennent certains médicaments sont particulièrement vulnérables. Elles courent donc un risque plus élevé de subir un coup de chaleur. Contactez votre médecin traitant si vous souffrez d'une ou plusieurs des maladies suivantes et/ou si vous prenez un ou plusieurs des médicaments mentionnés ci-dessous.

Maladies chroniques :

- maladies cardiaques
- maladies pulmonaires
- maladies rénales
- diabète
- obésité
- problèmes thyroïdiens
- maladies neurologiques et psychiatriques

Médicaments :

- médicaments pour traiter la dépression ou l'anxiété : un ISRS tel que le citalopram, la fluoxétine, la paroxétine ou la sertraline
- médicaments contre le diabète, tels que la metformine ou un inhibiteur du SGLT2
- diurétiques
- médicaments contre l'hypertension artérielle
- certains médicaments contre les allergies, tels que les antihistaminiques
- analgésiques tels que l'ibuprofène, le naproxène ou le diclofénac (AINS)

C. Que pouvez-vous faire ?

- **Limitez vos efforts ou faites régulièrement des pauses.**
- **Buvez suffisamment :** Buvez au moins 1,5 à 2 litres (si vous ne faites pas d'effort physique) : par exemple de l'eau ou du bouillon refroidi. N'attendez pas d'avoir soif et évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé ou le coca, qui sont des diurétiques.
- **Restez à l'intérieur** et cherchez un endroit frais si possible.
- **Rafrâchissez régulièrement votre corps** sous la douche ou dans un bain.
- **Demandez à votre médecin** si vous prenez des médicaments susceptibles d'avoir un effet néfaste sur votre santé en cas de canicule. Dans certains cas, il se peut que votre médecin ajuste la posologie.

D. Pourquoi est-il important d'intervenir rapidement ?

Les symptômes liés à la chaleur peuvent évoluer rapidement. Une déshydratation ou un épuisement dû à la chaleur qui ne sont pas traités correctement peuvent évoluer vers une hyperthermie grave ou un coup de chaleur, nécessitant une prise en charge médicale d'urgence.

Une intervention rapide permet :

- de prévenir des problèmes de santé graves ;
- de protéger les collègues exposés aux mêmes conditions ;
- d'identifier les lacunes dans l'organisation du travail.

Vous souhaitez en savoir plus sur les maladies liées à la chaleur et les coups de chaleur ?

Sources:

[Maladies liées à la chaleur · Santé et science](#)

[Que puis-je faire par temps chaud ? Conseils des médecins | Médecin généraliste](#)

[Faites attention à la prise de médicaments en cas de vague de chaleur ! – CBIP](#)

[Se préparer aux journées chaudes](#)

Partie 2 : Approche sur le lieu de travail

A. Prévention sur le lieu de travail (analyse des risques)

La prévention est la première étape et la plus importante. Les incidents liés à la chaleur ne sont pas des catastrophes naturelles, mais la conséquence d'une organisation insuffisamment adaptée. Une bonne analyse des risques doit mettre en évidence ces causes.

Le risque est fortement influencé par :

- un manque d'eau potable fraîche
- des pauses insuffisantes ou trop courtes (*par exemple, pour les aides-ménagères : normalement, 15 minutes de pause après 4 heures ; désormais, 5 minutes par heure, ce qui est trop court pour récupérer*)
- des exigences de production qui ne sont pas adaptées aux conditions météorologiques
- un sous-effectif structurel
- une ventilation insuffisante
- des locaux surchauffés
- un rythme de travail trop soutenu malgré les alertes canicule

Conseils de prévention pour les travailleurs (ce que vous pouvez faire vous-même) :

- buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif. N'attendez pas d'être déshydraté
- signalez immédiatement à votre supérieur hiérarchique tout symptôme tel que maux de tête, vertiges ou fatigue extrême
- gardez un œil sur vos collègues (*la chaleur rend les gens moins vigilants*)
- portez des vêtements légers adaptés et utilisez une protection solaire lorsque vous travaillez à l'extérieur
- évitez de consommer de l'alcool pendant les périodes de forte chaleur (*l'alcool perturbe le système de régulation thermique de votre corps*)
- ne sous-estimez jamais les symptômes liés à la chaleur

Prévention par l'employeur (obligations légales) :

L'employeur est légalement tenu de :

1. Réaliser une analyse des risques.

Il ne faut pas seulement prendre en compte la température de l'air, mais également :

- l'humidité et la circulation de l'air
- le rayonnement solaire ou d'autres sources de chaleur
- la charge de travail physique
- les vêtements de travail et les moyens de protection individuelle

La combinaison des facteurs environnementaux permet d'obtenir l'indice WBGT, qui doit ensuite être croisé avec la charge de travail et les vêtements portés pour l'analyse des risques.

Valeurs d'intervention légales (indice WBGT)

La loi belge ne se base pas sur la température ordinaire, mais sur **l'indice WBGT** (Wet Bulb Globe Temperature), qui tient également compte de l'humidité de l'air, de la chaleur rayonnante et du mouvement de l'air.

Effort physique	WBGT maximal	Exemple
Travail léger ou très léger	29	Travaux de secrétariat (très léger)
Travail moyennement pénible	26	Travaux manuels à une table (léger)
Travail pénible	22	Travail debout (pénible)
Travail très pénible	18	Travaux de terrassement (très pénible)

Travail.Belgique

Attention : Pour le travail pénible (par exemple chez les agents d'entretien, les ouvriers du bâtiment), les seuils sont donc nettement inférieurs. Si ce seuil est dépassé, l'employeur doit prendre des mesures immédiatement !

Problème : les thermomètres permettant de mesurer cet indice WBGT sont très souvent indisponibles sur le lieu de travail.

Comment puis-je obtenir un thermomètre WBGT sur mon lieu de travail ?

- Demandez-le au syndicat et au CPPT (Comité pour la prévention et la protection au travail).
- Pas syndiqué? Demandez-le à votre médecin du travail.



2. Élaborer un plan canicule

Ce plan doit être déclenché automatiquement dès que les seuils de chaleur (voir tableau WBGT) sont dépassés. Le plan doit comporter au minimum les mesures suivantes :

- **Adaptation de l'organisation du travail :**

- pauses obligatoires supplémentaires (*plus longues et plus fréquentes*)
- réduction du rythme de travail
- adaptation des horaires de travail (*par exemple, commencer plus tôt le matin*),
- rotation des postes de travail afin de limiter l'exposition
- éviter les tâches pénibles pendant les pics
- suspension temporaire des activités pénibles ou à risque

- **Hydratation :**

- mettre à disposition en permanence de l'eau potable gratuite et fraîche dans des endroits facilement accessibles
- les boissons rafraîchissantes adaptées sont absolument indispensables en cas d'effort physique intense ou de transpiration abondante.
- encourager les travailleurs à boire régulièrement, même lorsqu'ils ne ressentent pas la soif

- **Aménagement du lieu de travail :**

- prévoir une ventilation ou un refroidissement optimal
- des stores ou toute autre protection contre le soleil
- des espaces de repos frais
- et limiter les sources de chaleur

- **Équipement :**

- vêtements de travail légers
- protection solaire
- couvre-chefs pour le travail en extérieur

3. Protéger les travailleurs vulnérables

L'employeur doit accorder une attention particulière aux :

- travailleurs plus âgés (*60 ans et plus*)
- femmes enceintes
- travailleurs isolés
- personnes souffrant de maladies chroniques (*cœur, poumons, diabète, reins*) et celles qui prennent certains médicaments (*par exemple des diurétiques, des antihypertenseurs, des antidépresseurs*)

Le conseiller en prévention ou le médecin du travail peut recommander des mesures individuelles supplémentaires ou proposer des restrictions temporaires du travail.

Si vous faites partie des patients à risque, il est important de contacter votre médecin du travail à ce sujet. En effet, en tant que travailleur, vous n'êtes jamais tenu de signaler une maladie ou une affection à votre employeur.

Cela relève des règles relatives à la protection de la vie privée et du secret médical. Il appartient au médecin traitant du patient ou au médecin du travail d'évaluer s'il est nécessaire ou non de prendre des mesures de protection supplémentaires.

4. Prévoir des informations et des formations

Les travailleurs doivent connaître, d'une part, les mesures préventives mises en place au sein de l'entreprise et, d'autre part, les risques liés à la chaleur. En outre, ils doivent pouvoir reconnaître les signes de déshydratation et de coup de chaleur, et connaître la procédure à suivre en cas d'incident.

5. À quelles pauses les travailleurs ont-ils droit en cas de canicule ?

La mise en place de pauses et, par conséquent, l'instauration d'un système alterné de présence au poste de travail, font partie des mesures organisationnelles à prendre lorsque la canicule dure plus de 48 heures. Les travailleurs doivent disposer d'une salle de repos conforme aux règles en matière de bien-être au travail, où ils sont à l'abri de la chaleur, pour prendre leur pause.

La durée des pauses peut dépendre de plusieurs facteurs, notamment lorsque des normes NBN EN ISO (7243, 7933 ou 9886) s'appliquent à l'employeur, sur la base de conventions collectives sectorielles déclarées d'application générale, ou lorsque des pauses sont fixées sur la base de l'avis du conseiller en prévention-médecin du travail et après accord préalable du Comité, ou à défaut, de la délégation syndicale.

Lorsque ces normes ne sont pas appliquées, l'employeur applique les dispositions prévues à l'annexe V.1-1 du Code du bien-être au travail :

Alternance entre le travail et les temps de repos / pauses	Indice WBGT			
	Travail très léger	Travail léger	Travail pénible	Travail très pénible
45 min travail – 15 min pause	29.5	27	23	19
30 min travail – 30 min pause	30	28	24.5	21

Dans le cas d'un travail léger, par exemple, il faut prévoir une pause de 30 minutes toutes les 30 minutes de travail à partir d'un indice WBGT de 30. **Ces pauses doivent être considérées comme du temps de travail et donc être rémunérées.**

B. Lutte pour l'application des règles

Un bon plan de lutte contre la canicule sur papier ne sert à rien s'il n'est pas respecté. La loi oblige l'employeur à agir, mais c'est très souvent aux travailleurs et à leurs représentants qu'il revient de veiller au respect de ces dispositions et de faire appliquer ces mesures.

Que pouvez-vous faire ?

- **Connaissez les règles** : prenez connaissance des valeurs WBGT et des obligations qui en découlent (voir le tableau ci-dessus). N'hésitez pas à vous renseigner si vous ne les connaissez pas.
- **Signalez les manquements** : s'il manque de l'eau potable, si les pauses sont trop courtes ou si la charge de travail devient insupportable, n'hésitez pas à le signaler.
- **Soutenez vos collègues** : la chaleur touche tout le monde sur le lieu de travail. Veillez à agir de concert et à vous soutenir mutuellement lorsque vous demandez des aménagements.
- **Contactez votre délégué syndical.**

Le rôle du délégué syndical et du CPPT :

- **Exige la réalisation d'une analyse des risques** :
Demande à l'employeur de vous présenter l'analyse des risques et d'en discuter au sein du CPPT. L'indice WBGT a-t-il déjà été mesuré ? Y a-t-il un thermomètre spécial de ce type sur le lieu de travail ? Nous souhaitons insister sur le problème suivant : très souvent, ces thermomètres ne sont pas présents sur le lieu de travail ou ne sont pas utilisés correctement. Il serait beaucoup plus simple d'utiliser les codes de l'IRM (jaune, orange, rouge) pour déterminer quand des mesures supplémentaires doivent être mises en place sur le lieu de travail.
- **Exigez un plan de lutte concret contre la canicule** :
Il ne doit pas s'agir d'une vague intention, mais d'un plan contraignant qui prévoit des mesures précises en fonction de certaines températures.
- **Contrôle son application** : les pauses sont-elles vraiment accordées ? Y a-t-il de l'eau potable à disposition ?
- **Utilise les signalements** : recueille les signalements de travailleurs victimes d'un trouble lié à la chaleur ou qui ont frôlé un incident dû à la chaleur. Il s'agit de preuves que le plan n'est pas efficace.
- **Fait appel au médecin du travail** : demande l'avis du médecin du travail concernant les conditions de travail. L'employeur est tenu de suivre cet avis ou d'expliquer pourquoi il ne le fait pas.

Attention : l'employeur est tenu d'impliquer le CPPT dans l'analyse des risques et l'évaluation du plan de lutte contre la canicule. S'il ne le fait pas, il enfreint la loi.

Quel est le rôle du médecin du travail et du CPPT dans la prévention et l'analyse des risques ?

Le médecin du travail

- identifie les salariés vulnérables ;
- conseille l'employeur ;
- participe à l'analyse des incidents ;
- propose des mesures de prévention ;
- évalue l'exposition à la chaleur.

Le CPPT

- vérifie la mise en œuvre des mesures ;
- analyse les incidents ;
- recueille les signalements des salariés ;
- formule des propositions d'amélioration ;
- évalue régulièrement le plan de lutte contre la canicule de l'entreprise.

Dans des conditions optimales, ils peuvent et devraient assumer ce rôle. Mais en l'absence d'un service interne de médecine du travail et/ou d'un syndicat ou d'un CPPT forts, on constate que les mesures nécessaires sont souvent méconnues et/ou pas mises en œuvre.

Qu'en est-il des métiers où le lieu de travail varie ?

Par exemple : les aides-ménagères, le personnel de nettoyage dans le secteur du nettoyage et des titres-services, les ouvriers du bâtiment qui travaillent sur des chantiers, etc.

Il faudrait mettre en place un point de signalement pour les cas où les clients ne respecteraient pas les consignes à ces endroits. L'employeur serait alors tenu d'intervenir afin que les dispositions légales soient respectées.

C. Procédures à suivre en cas d'incidents liés à la chaleur

En cas d'incident, il faut réagir rapidement et de manière appropriée. C'est la gravité des symptômes qui détermine la procédure à suivre.

SITUATION 1 : Le salarié présente des symptômes légers (par exemple : soif intense, maux de tête, vertiges, crampes musculaires)

1. Arrêtez immédiatement de travailler.
2. Conduisez le travailleur dans un endroit frais et ombragé.
3. Donnez-lui de l'eau potable fraîche. Demandez-lui de boire par petites gorgées.
4. Desserrez les vêtements trop serrés.
5. Surveillez le travailleur et vérifiez que les symptômes ne s'aggravent pas.
Vérifiez son état de conscience, prenez sa température corporelle, vérifiez s'il souffre de vertiges, de maux de tête ou de perte de concentration.
6. Prévenez le/la responsable.
7. Consignez l'incident. C'est important pour l'évaluation ultérieure.

SITUATION 2 : Symptômes graves ou suspicion de coup de chaleur (39°C et plus, confusion, peau chaude et sèche, perte de conscience)

Il s'agit d'une **URGENCE**. Sans intervention rapide, un coup de chaleur peut être mortel.

>>> APPELEZ LE 112

1. Conduisez immédiatement le travailleur dans un endroit frais (à l'abri du soleil).
2. Commencez par l'aider à refroidir : utilisez de l'eau, des serviettes humides et assurez qu'ils bénéficient d'une bonne ventilation. Veillez surtout à refroidir la nuque, les aisselles et l'aîne.
3. Ne laissez JAMAIS la personne seule.
4. Prévenez immédiatement le médecin du travail et le service de prévention.

D. Mesures correctives (pour éviter que cela ne se reproduise)

Un incident lié à la chaleur est un signal d'alarme. Ce n'est pas un accident, mais une défaillance dans l'organisation du travail. C'est pourquoi chaque incident doit faire l'objet d'une enquête, tout comme dans le cas d'un accident du travail. Il doit donner lieu à une évaluation de l'organisation du travail et de la politique de prévention.

L'enquête (menée par le service de prévention/le médecin du travail, la voie hiérarchique et le CPPT) doit apporter des réponses aux questions suivantes :

- Y avait-il suffisamment d'eau potable fraîche à disposition ?
- Les pauses prévues étaient-elles suffisantes et ont-elles été respectées ?
- La charge et le rythme de travail étaient-ils adaptés aux circonstances ?
- Les effectifs étaient-ils suffisants ?
- Le travailleur était-il suffisamment protégé contre le soleil et la chaleur (protection solaire, ventilation, vêtements) ?
- L'employeur a-t-il pris à temps les mesures préventives prévues ?

Objectif de l'analyse :

- **S'attaquer à la cause :**
L'analyse ne doit pas se limiter à l'individu (Ex : « Il aurait dû s'hydrater davantage. »). La question centrale est la suivante : « L'organisation du travail permettait-elle de travailler en toute sécurité ? »
- **Définir des mesures supplémentaires :**
Quels changements faut-il apporter au plan de lutte contre la canicule pour éviter que cela ne se reproduise à l'avenir ?
- **Ajuster le plan de lutte contre la canicule :**
Le CPPT doit assurer le suivi de l'évaluation et de l'ajustement du plan.

Votre rôle :

Insistez pour que chaque incident fasse l'objet d'une enquête approfondie et que les recommandations soient mises en œuvre. Utilisez les analyses pour renforcer votre position lors des prochaines négociations sur le plan de lutte contre la canicule. C'est la seule façon d'éviter qu'un incident ne se reproduise.

SOURCES ET INFORMATIONS UTILES :

[Ambiances thermiques](#)

[Droits des travailleurs en cas de grandes chaleurs](#)

[FAQ : travail et forte chaleur](#)