

Travailler par grand froid ou forte chaleur : les conseils d'un médecin du travail



Les températures très hautes ou très basses peuvent être dangereuses pour la santé. L'exposition à une température excessivement haute s'appelle « stress dû à la chaleur » (ou stress thermique) et l'exposition à une température excessivement basse « stress dû au froid ». Quels sont les risques liés au travail au froid ou à la chaleur ? Quelles actions mettre en place pour les prévenir ? Que recommander aux salariés ?

Travail par grand froid ou forte chaleur : quels sont les risques ?

Dans un milieu ambiant où la température est très élevée, la menace la plus sérieuse est celle du coup de chaleur qui peut être fatal s'il ne fait pas immédiatement l'objet de soins médicaux. Il provoque des décès chaque été. L'épuisement par la chaleur et l'évanouissement (syncope) représentent un danger moindre, mais peuvent réduire la capacité qu'à un individu de travailler.

Dans un milieu ambiant où la température est très basse, la menace la plus sérieuse est le risque d'hypothermie, qui est l'abaissement au-dessous de la normale de la température du corps. Autre effet sérieux de l'exposition excessive au froid : la gelure, une lésion très grave de la peau des extrémités (doigts, orteils, nez et lobe des oreilles). L'hypothermie pourra être fatale si elle n'est pas traitée immédiatement.

Maintenir un équilibre thermique

Non seulement travailler dans un environnement froid peut être dangereux pour la santé, mais le froid peut aussi être mortel. Le corps doit absolument maintenir sa température centrale à + 37 °C. Il faut maintenir cet équilibre thermique pour préserver le fonctionnement normal et fournir l'énergie nécessaire aux activités (ou au travail !). Les mécanismes utilisés par le corps pour produire de la chaleur (son métabolisme) doivent lui permettre de s'adapter aux conditions auxquelles l'exposent les basses températures, le vent et les précipitations (pluie et neige) - les trois principaux dangers en environnement froid.

Lorsque la température ou l'humidité ambiante s'élève au-dessus de la plage de températures de confort, des problèmes peuvent survenir. Les premiers effets concernent la façon dont on se sent. L'exposition à plus de chaleur peut entraîner des problèmes de santé et affecter le rendement. L'augmentation de la température ou du fardeau thermique peut s'accompagner des effets suivants :

- augmentation de l'irritabilité
- perte de concentration et perte de la capacité d'accomplir des tâches mentales
- perte de la capacité d'accomplir des tâches spécialisées ou des travaux exigeants.

Lorsque la température ambiante dépasse les 30 °C, il peut y avoir altération des performances mentales.

Mettre en place un plan d'action pour prévenir et réduire ces risques

La conception d'équipement adéquat, les pratiques de travaux sûrs et les vêtements appropriés, permettent de réduire au minimum le risque de lésions dues aux ambiances thermiques extrêmes.

Il faut ensuite mettre en place un plan d'action qui pourra contenir, par exemple, des mesures parmi celles proposées ci-dessous :

- Des actions techniques, comme aménager des aires de repos climatisées, des zones d'ombre ou des locaux chauffés pour les temps de pause, fournir des équipements de travail adaptés aux conditions thermiques, aborder l'étude des conceptions des équipements de travail, mettre en place une surveillance et un contrôle des températures... Par exemple, pour les travaux effectués à des températures au-dessous du point de congélation, il faudrait recouvrir les poignées et les barres métalliques d'un matériau isolant. De plus, il faudrait concevoir les machines et les outils de manière à ce que les travailleurs puissent les utiliser sans devoir retirer leurs gants.
- Des actions organisationnelles, comme suivre et exploiter les incidents, limiter le travail physique dans certaines situations de travail, travailler de préférence aux heures les moins chaudes, informer et former les salariés aux différents risques, aux consignes de sécurité et aux procédures de secours obligatoires (être attentifs aux autres, apprendre à reconnaître les signes annonciateurs d'un coup de chaleur, éviter de prendre la voiture en cas de signes d'un malaise), adapter les procédures de secours (dispositifs d'alerte, mesures en cas de malaise).

- Des actions médicales, comme définir des règles hygiéno-diététiques adaptées, prendre en compte les facteurs individuels sur avis des services de santé au travail, mener des actions de sensibilisation, évaluer les charges physiques pour adapter les cycles et temps de pause, participer à la mise en place des dispositifs de suivi post-exposition ou post-professionnel.
- Un plan d'urgence : en présence de conditions ambiantes extrêmes, il importe d'élaborer un plan d'urgence prévoyant, le cas échéant, l'application de mesures de premiers secours et la fourniture de soins médicaux aux travailleurs qui pourraient éprouver des malaises liés à l'ambiance thermique.

Les conseils à apporter aux salariés

Les travailleurs et l'encadrement qui sont appelés à travailler dans des environnements thermiques extrêmes devraient être informés des symptômes qui sont associés, des habitudes à suivre en matière vestimentaire, des pratiques de travail en sécurité, des exigences physiques du travail au froid ou au chaud, et des mesures à prendre en cas de lésions.

Dans le cadre de la prévention, l'employeur doit informer et former le personnel à ces problématiques.

Enfin, le salarié pourra toujours faire valoir son droit d'alerte et/ou son droit de retrait face à des situations extrêmes susceptibles de provoquer un danger grave et imminent pour leur santé et/ou leur sécurité.

Christian Ouvrard, Médecin du Travail, IPRP
29/06/15