

Les travailleurs en plein air

Chez les travailleurs exerçant leur activité à l'extérieur (en l'occurrence, toute tâche réalisée en extérieur et plus particulièrement dans les secteurs du bâtiment et des travaux publics, tous autres chantiers, travailleurs sur les marchés, dans les activités de restauration et/ou estivale), le corps exposé à la chaleur transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Il y a un risque de **déshydratation**.

Boire et manger

• Boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif.

• **Attention: Il ne faut pas boire sur son poste de travail quand celui-ci comporte des risques chimiques, biologiques ou de contamination radioactive. Il faut**

donc s'hydrater dans un local annexe, après hygiène des mains.

- **Ne pas consommer** de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin) ;
- Éviter les boissons riches en caféine ;
- Faire des repas adaptés aux situations de travail et suivant les recommandations. Il est important de continuer à manger car c'est l'association eau + apports salés et sucrés qui assurent une bonne hydratation.

Se protéger

- Porter des vêtements légers n'empêchant pas l'évaporation de la sueur (coton), de couleur claire si l'on travaille en extérieur ;
- Éviter tout contact avec des surfaces métalliques exposées directement au soleil ;
- Protéger sa tête du soleil (casque, casquette, chapeau, etc.) ;
- Eteindre le matériel électrique en veille de façon à éliminer toute source additionnelle de chaleur ;
- Prudence en cas d'antécédents médicaux ou de prise de médicaments.

Se rafraîchir

- Il est essentiel de se passer régulièrement de l'eau fraîche sur le visage et sur la nuque.

Limiter les efforts physiques

- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser son travail de façon à réduire la cadence ;
- Ne pas s'affranchir pour autant des règles de sécurité ;
- Réduire ou différer les efforts physiques intenses et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée ;
- Cesser immédiatement toute activité dès qu'apparaissent des signes de malaise ; prévenir les collègues, l'encadrement et le médecin du travail. Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Faire cesser toute activité à un collègue présentant des signes d'alerte.

Droit d'alerte et de retrait

Selon les articles L. 4131-1 et suivants du code du travail, le travailleur dispose d'un droit d'alerte et de retrait en cas de danger grave ou imminent pour sa vie ou sa santé. Il alerte immédiatement l'employeur à propos de toute situation de travail laissant supposer qu'elle présente un danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé. Il peut se retirer d'une telle situation sans encourir de sanction ni de retenue sur son traitement ou son salaire.

Le représentant du personnel au CHSCT dispose lui aussi de ce droit d'alerte de l'employeur (article L. 4131-2).

Il convient de noter que la survenance d'une vague de chaleur ne justifie toutefois pas, de facto, l'usage du droit de retrait, qui requiert que les conditions indiquées ci-dessus soient réunies.

