

Ambiances thermiques

La prévention non technique

1. Que faut-il boire et NE PAS boire quand on est exposé à la chaleur ou au froid? 1
2. Est-il conseillé de boire de l'eau salée ou d'avaler des tablettes de sel? 1
3. Comment peut-on programmer les opérations de travail à la chaleur? 2
4. Comment organiser les périodes de travail – repos? 2

1. Que faut-il boire et NE PAS boire quand on est exposé à la chaleur ou au froid?

- En cas de risque de contrainte par le froid, il faut évidemment boire des boissons chaudes.
- Et en cas de risque de contrainte par le chaud, de l'eau ou des boissons NON gazeuses et NON sucrées à 10 - 15 °C
 - ✦ Installer des **fontaines d'eau refroidie** à 10 -15 °C près des postes de travail.



- Dans les deux cas, il faut éviter:
 - ✦ les boissons gazeuses: sinon troubles gastriques
 - ✦ les boissons sucrées: sinon gain de poids à la longue
 - ✦ le café ou le thé fort qui entraîne de la nervosité
 - ✦ les boissons alcoolisées
 - ✦ l'eau trop froide qui donne des troubles gastriques et ne remplace que très lentement la sueur
 - ✦ de grandes quantités en une fois, ce qui entraîne des lourdeurs d'estomac



[TOP](#)

2. Est-il conseillé de boire de l'eau salée ou d'avaler des tablettes de sel?

La sueur contient des sels minéraux, surtout chez la personne non acclimatée. Cependant, les pertes sont en générales faibles et largement compensées par l'excédent de sel contenu dans l'alimentation traditionnelle. Sauf dans des expositions extrêmes et répétées, il n'y a donc pas lieu de prendre un supplément de sel. Seul le médecin du travail qui connaît les conditions de travail peut en décider autrement.

[TOP](#)

3. Comment peut-on programmer les opérations de travail à la chaleur?

Comme cela est d'ailleurs pratiqué dans certains pays méridionaux, on peut simplement:

- planifier les opérations à l'extérieur (mais à l'abri du soleil) durant la saison chaude
- planifier les opérations chaudes durant la saison fraîche ou froide
- programmer les travaux lourds et chauds aux moments de la journée les plus frais
- réajuster les horaires de travail pour éviter les heures de 12h à 15h, durant la période chaude

[TOP](#)

4. Comment organiser les périodes de travail – repos?

Certaines études ont montré que les pauses organisées coûtent moins chers et sont beaucoup plus efficaces que les pauses sauvages et spontanées que prendront de toute manière les travailleurs dans les situations d'inconfort extrême et de contrainte.

La programmation des périodes de repos est donc avantageuse, tant sur le plan de la santé des travailleurs que sur le plan économique pour l'entreprise.

Les principes sont:

- Des périodes de repos de 15 à 30 min en milieu chaud, avec boissons chaudes, à intervalles réguliers (30 à 45 min), pendant le travail en ambiance très froide (entrepôts frigorifiques)
- Une répartition régulière de périodes de repos courtes (10 min) au cours du travail à la chaleur. Cette répartition doit être programmée sur base de l'évolution de la sudation et de la température centrale. En cas de dépassement des valeurs limites, l'article 148 decies (point 4.2) du RGPT décrit les régimes travail/repos à pratiquer.
- Les travailleurs doivent être formés à reconnaître les signes de malaises (fréquence cardiaque trop élevée, vertiges, crampes, sudation anormale...) et il doit leur être permis d'arrêter le travail dès l'apparition de ces malaises
- Il est indispensable de **bannir** tout facteur - notamment financier (**primes**) - susceptible d'aggraver la prise de risque. Dans le cas où de telles primes sont pratiquées, il est nécessaire d'intégrer ce montant au salaire, au titre d'avantages financiers pour travaux pénibles.

[TOP](#)