

L'exposition à des chaleurs extrêmes constitue une agression pour le corps humain, lequel tente de maintenir sa température habituelle de 37 degrés. Pour ce faire, le corps transpire et perd ainsi son eau.

Lorsque le corps ne parvient pas à maintenir sa température, la personne est victime d'un « coup de chaleur », lequel peut s'accompagner d'une déshydratation.

Le coup de chaleur correspond à une élévation de la température du corps au-delà de 40.6 degrés. Attention, il peut s'agir d'une urgence vitale et mortelle dans 15 à 25% des cas.

## Quels sont les principaux symptômes du coup de chaleur ?

- Sueurs abondantes,
- Sensation d'épuisement,
- Fatigue inhabituelle,
- Vertiges et étourdissements,
- Maux de tête et fièvre,
- Perte d'équilibre et désorientation,
- Somnolence anormale,
- Lèvres et peau desséchées,
- Vision trouble,
- Crampes.

## Que faire en cas de coup de chaleur ?

- Informer immédiatement l'employeur ;
- Alerter si nécessaire les secours en composant le 15 ;
- Faire cesser toute activité à la personne ;
- Transporter la personne dans un endroit frais et ventilé ;
- Faire boire la personne.

## Comment se prémunir contre un coup de chaleur ?

- Boire au minimum un verre d'eau toutes les 15-20 minutes ;
- Eviter les boissons riches en caféine qui pourraient aggraver une déshydratation ;
- Se mouiller le corps plusieurs fois par jour (au moins le visage et les avants bras) ;
- Porter des vêtements clairs et laissant la sueur s'évaporer (vêtements en coton à privilégier) ;
- Porter des vêtements de protection (casquette, lunettes de soleil) ;
- Adapter l'effort de travail à la température ambiante ;
- S'abriter du soleil durant les temps de pause.

## Bon à savoir :

La plateforme téléphonique « *Canicule Info Service* » accessible au 0 800 06 66 66 (*appel gratuit*) est ouverte tous les jours de 9h à 19h afin de répondre à vos questions.

