



TRAVAIL EN EXTERIEUR



© Editions Tissot

Certains agents sont amenés à travailler en extérieur (agents chargés du suivi de chantiers ou du contrôle des entreprises extérieures, agents chargés des actions sportives, de l'entretien des espaces verts, de la collecte des déchets...)

Suivant la saison, ces agents sont alors soumis à des épisodes de grands froids ou de fortes chaleurs, voire à d'autres conditions climatiques qui peuvent être source de dangers mais aussi avoir une incidence sur les conditions d'intervention et créer des risques induits.

SE PROTÉGER DU GRAND FROID

Le froid est ressenti différemment selon les individus (âge, condition physique, fatigue, apports alimentaires et liquides...) mais pour les températures inférieures à 5°C et a fortiori pour les températures négatives, il existe un risque immédiat vis-à-vis duquel il faut être vigilant. Les accidents liés au froid sont divers : glissades, perte de dextérité, gelures, hypothermie.

L'hypothermie se manifeste par la chute de quelques degrés de la température corporelle consécutive à un déséquilibre du mécanisme de régulation des échanges thermiques. Elle peut survenir chez toute personne soumise à un froid durable, non protégé par l'équipement adéquat. Une prise en charge d'urgence est nécessaire, une hypothermie pouvant conduire à des troubles de la conscience, au coma voire au décès.

Les signes : frissons, fatigue, désorientation, confusion voire perte de conscience.

Protection vestimentaire

L'idéal est de s'habiller en multipliant les couches : les différentes épaisseurs de vêtements vont alors être séparées par une couche d'air, excellent isolant. Mieux vaut donc mettre 3 ou 4 épaisseurs fines plutôt qu'une seule grosse, d'autant qu'il est alors possible d'en adapter le nombre en cas de réchauffement et ainsi limiter la transpiration.

Il faut éviter de porter du coton à même le corps car cette matière conserve l'humidité : préférer une matière isolante qui « respire ». Seuls les vêtements portés près du corps doivent être ajustés pour jouer le rôle d'une seconde peau.

Il est nécessaire d'éviter le refroidissement des extrémités : il y a lieu de porter des gants associés, le cas échéant, à des sous-gants.

De plus, 30% de la chaleur corporelle est évacuée par le crâne et la bouche. Il faut donc se couvrir la tête avec un bonnet ou une casquette avec doublure thermique. Dans la mesure du possible, il est primordial de se protéger la gorge et le nez, surtout pour les agents asthmatiques, chez qui le froid trop vif peut être néfaste.

Par temps de pluie ou de neige, il faut porter également des chaussures anti-dérapantes et un vêtement imperméable.

Que faire pour prévenir l'hypothermie ?

- Alternier les tâches pour limiter la durée d'exposition, augmenter la fréquence des pauses dans des locaux chauffés et consommer des boissons chaudes, (en limitant autant que possible les boissons diurétiques (café, thé). Le froid entraînant de lui-même une perte hydrique importante, le risque de déshydratation est alors accru, ce qui réduit la capacité du corps à se réchauffer).
- Taper des pieds pour stimuler les parties plantaires très riches en vaisseaux et donc pour activer la circulation dans l'ensemble du corps. Se frotter les mains afin de stimuler la circulation dans les doigts, souvent les premiers à se refroidir. De façon générale, bouger favorise la production de chaleur par les muscles.

- Bien dormir car le manque de sommeil rend plus sensible au froid. En ce qui concerne l'alimentation, privilégier les glucides lents tels que pâtes, légumineux... Les muscles vont brûler le glucose contenu dans ces aliments pour produire de la chaleur.
- Eviter le tabac qui entraîne une vasoconstriction des vaisseaux sanguins, ce qui freine la circulation et entraîne un refroidissement.
- Eviter l'alcool qui provoque une vasodilatation brusque des petits vaisseaux de la peau et va de ce fait déplacer la chaleur de l'intérieur du corps vers sa périphérie. Ce phénomène donne l'impression d'avoir plus chaud alors que le corps se refroidit davantage.
- Vérifier les conditions météorologiques et reporter si possible le déplacement

Le travail dans la neige



- Il est nécessaire d'éviter le contact direct avec la neige : il faut, dans la mesure du possible, aménager le chantier avec des tapis isolants ou des passerelles.
- Planifier les activités pour prévoir de travailler durant les heures 'les plus chaudes', du côté de la façade ensoleillée ou à l'abri du vent...dans la mesure du possible...
- Vérifier les conditions météorologiques et reporter si possible le déplacement à l'extérieur par temps très froid.
- Ne pas utiliser de deux roues pour se déplacer.

En cas de problème :

Si la personne est consciente, la soustraire du froid en l'isolant du sol, l'envelopper d'une couverture et proposer une boisson chaude.

Si la personne présente des troubles de la conscience, alerter les secours, la soustraire du froid en l'isolant du sol, la placer en Position Latérale de Sécurité (PLS), l'envelopper d'une couverture. Ne pas la frictionner pour éviter les risques de troubles circulatoires, voire l'arrêt cardiaque.

SE PROTÉGER DE L'ORAGE



La foudre frappe plutôt en fin d'été. Elle équivaut à une décharge de plusieurs dizaines de millions de volts.

Que faire pour se protéger des effets de la foudre ?

Par temps d'orage, il faut éviter de constituer une cible pour la foudre et ne pas se placer dans une situation qui risque d'exposer à une différence de potentiel.

Ainsi, dans un premier temps, il faut stopper tous travaux mettant en œuvre des pièces métalliques : outils, structures en cours de montage pour les chantiers événementiels, ou tous travaux réalisés à proximité d'une structure métallique.

Il est ensuite important de respecter certaines précautions de base :

- Ne pas s'abriter sous un arbre, surtout s'il est isolé
- Ne pas s'abriter sous un parapluie ouvert
- Se tenir à distance des objets conducteurs d'électricité (pylônes, barrières métalliques...)
- Toute pièce conductrice doit être abaissée voire même posée à côté de soi
- En groupe, les personnes doivent s'écarter d'au moins 3 mètres les unes des autres, pour éviter un 'éclair latéral'
- Ne pas se tenir debout les jambes écartées, ni marcher à grandes enjambées pour ne pas être victime d'une 'tension de pas'
- Ne pas s'abriter dans un hangar s'il comporte un toit de tôle supporté par des poutres en bois
- Se tenir à distance des étendues d'eau
- Se réfugier dans une voiture close, non décapotable ou dont le toit n'est pas en plastique
- Utiliser un téléphone mobile plutôt qu'un téléphone relié à une ligne urbaine, même à l'intérieur d'un bâtiment

SE PROTÉGER DES VENTS VIOLENTS



Un vent est estimé violent donc dangereux lorsque sa vitesse atteint 80 km/h en vent moyen et 100 km/h en rafale.

Les risques des tempêtes concernent les toitures, les arbres, la circulation routière, les bâtiments légers, les chantiers du BTP, les engins de levage (grues à tour, plates-formes mobiles élévatrices avec nacelles de levage de personnes), les échafaudages, éléments de coffrage et de clôtures, accessoires d'élingage, les véhicules élevés comme les camions de transport, les autobus et les véhicules tirant des remorques ...

Avec des vents violents, plusieurs risques sévères pour les travailleurs sont possibles :

- Blessures lorsque le vent déplace ou projette des objets
- Lésions oculaires causées par de la poussière ou des débris dans l'air et visibilité réduite
- Lésions cutanées et/ou ostéoarticulaires lorsque le vent fait chuter les travailleurs
- Blessures causées par du verre brisé des fenêtres
- Charges, matériel ou équipements qui tombent ou se renversent sur les travailleurs
- Bris de branches ou déracinement d'arbres qui tombent sur les travailleurs
- Effondrement, renversement de bâtiments, de toits, d'échafaudages, de clôtures, de grues, etc.
- Bris de lignes électriques pouvant entraîner des risques d'électrocution, d'incendie et des pannes de courant
- Noyades pour les ouvriers de l'assainissement par chute dans l'eau ou naufrage de l'embarcation
- Accidents de la route

Le travail en hauteur est plus particulièrement périlleux en période très venteuse, avec un risque aggravé des conséquences d'une chute causée par la déstabilisation du travailleur, sur une toiture, un échafaudage, une échelle, etc.

Que faire pour se protéger des effets du vent ?

- Se mettre à l'abri à l'intérieur d'un bâtiment résistant (les installations mobiles ne sont pas un refuge)
- Ne pas rester dans les grands espaces ouverts à l'intérieur des bâtiments (cours, parking, etc.), près de grands arbres, proche de poteaux et lignes électriques, à proximité de longs véhicules qui peuvent basculer
- Porter des lunettes de protection
- Vérifier les conditions météorologiques et reporter l'intervention
- Ne pas travailler en hauteur ni effectuer d'opérations de levage

Article R4223-15 du code du travail : « L'employeur prend, après avis du médecin du travail et du comité social et économique, toutes dispositions nécessaires pour assurer la protection des travailleurs contre le froid et les intempéries »

Article R4323-68 du code du travail : « Il est interdit de réaliser des travaux temporaires en hauteur lorsque les conditions météorologiques ou liées à l'environnement du poste de travail sont susceptibles de compromettre la santé et la sécurité des travailleurs. »

Vigilance météorologique

- Vert = pas de vigilance particulière ;
- Jaune = phénomène habituel dans la région, mais occasionnellement dangereux ;
- Orange = vigilance accrue nécessaire car phénomène dangereux d'intensité inhabituelle
- Rouge = vigilance absolue obligatoire car phénomène dangereux d'intensité exceptionnelle.

À tout moment, informez-vous sur les niveaux de vigilance météo en cours sur :

<http://vigilance.meteofrance.com/>

SE PROTÉGER D'UNE FORTE CHALEUR

Le coup de chaleur se traduit par une déshydratation aiguë nécessitant une prise en charge rapide. Les personnes plus fragiles peuvent en être frappées en période caniculaire, mais cet accident peut tout autant toucher les personnes fournissant des efforts prolongés ou intenses...

Pourquoi est-on victime d'un coup de chaleur ?

Lors de fortes températures (plus de 30°C) ou lors d'efforts physiques intenses, le corps utilise la transpiration pour maintenir une température constante (en s'évaporant la sueur permet au corps de se rafraîchir...)

Comme les liquides corporels sont essentiels à de nombreuses fonctions vitales, l'organisme bloque la transpiration afin de préserver ces dernières, la température corporelle monte alors rapidement.

Les températures très élevées (et plutôt la chaleur humide), le surpoids ou la maigreur excessive, la consommation d'alcool, certaines pathologies ou encore certains médicaments sont autant de facteurs de risques. La tolérance à la chaleur varie avec l'âge, la condition physique, l'état de fatigue, les apports alimentaires et liquides...

Les premiers signes

Fatigue, soif intense, peau sèche et chaude, pâleur, crampes musculaires, céphalées, perte de vigilance, vertiges ou encore élévation brusque et importante de la température corporelle... sont autant de signaux devant alerter et permettre de prendre rapidement des mesures de rafraîchissement et d'hydratation. A défaut, un évanouissement, une détresse cardiovasculaire voire un coma peuvent survenir.

Que faire pour prévenir le coup de chaleur ?



- Travailler si possible à l'ombre
- Porter des vêtements légers, plutôt clairs (les couleurs sombres absorbent le rayonnement solaire)
- Protéger sa tête avec une casquette ou un chapeau
- Limiter les efforts physiques trop importants par temps chaud
- Alternier les tâches pour limiter la durée d'exposition et augmenter la fréquence des pauses dans des locaux frais ou des endroits à l'ombre
- Adapter les rythmes de travail et aménager si besoin les horaires afin de travailler durant les heures les moins chaudes de la journée
- Boire régulièrement des boissons fraîches (eau, jus de fruit, boissons pour sportifs) afin de compenser les pertes en micronutriments induites par la transpiration
- Éviter les breuvages diurétiques (thé, café) ou trop sucrés. Bannir les boissons alcoolisées
- Éviter les repas trop copieux
- Limiter sa consommation de tabac
- Éviter le travail isolé
- Vérifier les conditions météorologiques et reporter si possible le déplacement

En cas de problème :

Si la victime est consciente, l'installer dans un endroit frais ou ventilé, desserrer ses vêtements, la faire boire de manière régulière par petites gorgées toutes les 3 ou 4 minutes, humecter son corps, surtout la tête.

Si elle est inconsciente, la placer en PLS dans un endroit frais et appeler les secours.

Le service Prévention du CDG 84 se tient à votre disposition au : 04.32.44.89.32 ou par mail : prevention@cdg84.fr

