

## Conseils lors de fortes chaleurs

### Définition de la canicule

Aucune définition officielle n'existe, toutefois les seuils suivants sont communément utilisés pour définir une période de canicule, ainsi, lorsque les températures sont supérieures ou égales à :



- 33-34°C en journée
- et 20°C la nuit
- et ce, plusieurs jours consécutifs (au moins 3 jours).

La température maximale de confort estimée pour un **bureau est de 26°C<sup>1</sup>**, avec une humidité idéale située à 50%.

### Quels sont les risques et comment les identifier ?

- **Se déshydrater** : c'est le premier risque encouru. D'autres risques peuvent se manifester :
- Souffrir de **crampes musculaires**.
- Se sentir **épuisé**, étourdi, en faiblesse, avoir des insomnies.

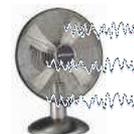
### Quels sont les symptômes de la déshydratation\* ?

- Des difficultés pour boire ou s'alimenter
- De la fièvre
- Des diarrhées
- Des vomissements
- Une agitation ou une somnolence particulière

### Quelques mesures prendre lors de fortes températures



- **Boire souvent : 1,5 litre** d'eau par jour au minimum (*soit environ 8 verres*). Pour cela des fontaines sont mises à votre disposition.
- **Arrêter éventuellement les équipements de bureau** (imprimantes, photocopieurs, ...) et toute autre source additionnelle de chaleur, dès que la température sèche de l'air ambiant dépasse 30°C.
- **Fermer les stores** extérieurs ou volets en journée.
- **Ventiler** autant que possible **tôt le matin** afin d'accumuler le rafraîchissement, si rien d'autre ne s'y oppose (température nocturne trop élevée, par exemple).
- Afin de limiter les effets liés à la chaleur, utiliser des : **ventilateurs, brumisateurs, stores, ...**)
- Si les techniques précédentes ne suffisent pas à vous rafraîchir, accordez-vous une **pause de quelques minutes dans une pièce climatisée** ou sous abris à l'ombre (*agent travaillant en extérieur*).



**Rappelons qu'au-dessus de 33°C, le ventilateur brasse l'air chaud et tend alors à augmenter l'inconfort. Pour réduire ces effets : BUVEZ DAVANTAGE.**

<sup>1</sup> Aucune température n'est indiquée dans le code du travail.

\* En cas de déshydratation avérée, votre corps perd beaucoup de sels minéraux. Vous pouvez diminuer cet effet en consommant une boisson de type Coca coupé avec de l'eau, ainsi que des fruits.