

# FORTE CHALEUR CANICULE



## JOURNÉE EXTRÊMEMENT CHAUDE

Au-delà de **30°C** pour une activité de bureau et **28°C** pour un travail physique, la chaleur peut constituer un risque pour la santé des salariés

il est recommandé de réduire les efforts physiques, privilégier l'ombre, utiliser des aides mécaniques, et éviter les sources inutiles de chaleur (lampes, imprimantes...).

## SURVEILLER SON HYGIÈNE DE VIE

Boire de l'eau régulièrement (même sans soif), porter des vêtements légers et clairs, éviter les boissons alcoolisées ou caféinées, et privilégier des repas légers.

## ADAPTER LES ACTIVITÉS ET L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Éteindre les appareils électriques non indispensables pour réduire les sources internes de chaleur.
- Changer de bureau pour un espace moins exposé au soleil ou mieux ventilé.
- Revoir les horaires de travail, en privilégiant des horaires décalés (ex. : début plus tôt le matin).
- Faire installer des stores ou des protections solaires sur les fenêtres exposées.

## PRÉSERVER SA SANTÉ ET CELLE DES AUTRES

En cas de malaise, cesser immédiatement l'activité, ne pas conduire, demander conseil au médecin du travail, surveiller les collègues, appeler le PC sécurité au **1717**  
appel au 15 ou 112.



Santé public France