



vous accompagner

Les effets du soleil : de la chaleur aux rayons UV

■ Conseils aux salariés



Êtes-vous concernés ?

- Vous travaillez dans des bâtiments, bureaux ou hangars mal isolés thermiquement.
- Vous travaillez près d'une source de chaleur, dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail.
- Vous travaillez en plein soleil ou sous serre.

A partir de 30°C, soyez vigilant.
Au-dessus de 33°C, vous pouvez être en danger !

Dans cette situation, vous êtes exposé-e à plusieurs risques.

- Déshydratation
- Coup de chaleur
- Coups de soleil



Attention !

Redoublez de vigilance si :

- Vos conditions de travail sont pénibles : manutentions lourdes ou répétées, gestes répétitifs, temps de récupération insuffisants ...
- Vous souffrez de maladies chroniques et/ou si vous prenez des médicaments.
- Vous n'avez pas d'activité physique régulière.
- Vous manipulez des produits chimiques : la chaleur augmente le risque d'intoxication.

Vos droits

- Vous pouvez demander à travailler plus tôt pour éviter d'être exposé-e aux fortes chaleurs de la journée.
- Vous pouvez demander à adapter votre activité selon votre tolérance à la chaleur :
 - rythme de travail
 - organisation des tâches

Attention ! Travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux.

Quelle prévention ?

Protégez-vous de façon adaptée

- Informez-vous sur la météo et surveillez la température ambiante.
- Portez des vêtements légers et amples, et de couleur claire, afin de faciliter l'évaporation de la sueur.
- Protégez-vous la tête du soleil, ne travaillez pas torse-nu, protégez votre peau par des crèmes solaires (type écran total) et renouvelez l'application plusieurs fois par jour.
- Si vous prenez un médicament, consultez sa notice : certains médicaments peuvent provoquer des réactions de la peau au soleil (brûlures, allergies ...).

Adaptez votre hygiène de vie

- Buvez au minimum un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez toute consommation d'alcool et boissons riches en caféine.
- Prenez des repas légers et fractionnés.

Surveillez votre peau

- Tout changement d'aspect de votre peau doit vous inciter à prendre rendez-vous chez le dermatologue. Un suivi régulier est recommandé pour les travailleurs en extérieur.

Premiers signes d'alerte



- Sensation de soif, mal de tête
- Étourdissements, vertiges
- Crampes musculaires
- Fatigue inhabituelle

- Cessez immédiatement toute activité dès que ces symptômes se font sentir.
- Mettez-vous à l'ombre et au frais, et hydratez-vous.
- Prévenir le référent SST, vos collègues, votre responsable.
- Consultez un médecin si les symptômes ne disparaissent pas rapidement.

Coup de chaleur et premiers secours

Si les symptômes suivants sont observés :

- Propos incohérents
- Nausées et vomissements
- Température élevée
- Perte d'équilibre
- Perte de connaissance
- Convulsions

Ce sont des signes graves : **c'est une urgence !**



→ Alertez ou faites alerter immédiatement les secours 15 ou 112.

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

- Amenez la victime dans un endroit frais et bien aéré.
- Découvrez la victime.
- Hydratez le corps avec du linge humide, ainsi que la nuque et la tête, pour faire baisser la température corporelle.
- Si la victime est consciente, faites-lui boire de l'eau par petites quantités.
- Si la victime est inconsciente, mettez-la en position latérale de sécurité, et restez près d'elle.

La MSA intervient pour la Santé et la Sécurité au Travail
des exploitants, salariés, employeurs agricoles.
Elle agit pour améliorer les conditions de travail
et prévenir les risques en agriculture.

Les conseillers en prévention, les médecins du travail et les
infirmiers de santé au travail sont là pour vous aider à trouver
des solutions adaptées à votre situation.

N'hésitez pas à nous contacter :
santesecurite@msa49.msa.fr
02 41 31 77 80

MSA Maine-et-Loire
3 rue Charles Lacretelle

BEAUCOUZÉ 49938 ANGERS CEDEX 9

maineetloire.msa.fr

02 41 31 75 75



L'essentiel & plus encore