

L'IMPORTANCE DE PRÉVOIR DES PAUSES POUR LES TRAVAILLEURS EXPOSÉS À LA CHALEUR



IL N'EST PAS RECOMMANDÉ DE TRAVAILLER DE MANIÈRE CONTINUE EXPOSÉ À LA CHALEUR SANS FAIRE DE PAUSES : IL EST IMPORTANT DE FAIRE DES PAUSES PÉRIODIQUES POUR SE RAFRAÎCHIR

Des pauses courtes pendant le travail et d'autant plus fréquentes que le risque lié à la chaleur est élevé peuvent réduire les risques pour la santé sans affecter la productivité.

ATTENDRE D'ÊTRE FATIGUÉ AVANT DE FAIRE UNE PAUSE PEUT NE PAS SUFFIRE

Il est conseillé de convenir avec le Responsable du Service de Prévention et de Protection ou l'Employeur d'un plan d'alternance entre les activités professionnelles et les pauses.

PRÊTEZ ATTENTION AUX PRÉVISIONS QUOTIDIENNES CONCERNANT LES VAGUES DE CHALEUR ET OBTENEZ UNE PRÉVISION PERSONNALISÉE DU RISQUE LIÉ AU STRESS THERMIQUE

Il est recommandé de consulter des plateformes de prévision en matière d'alerte à la chaleur spécifiques aux travailleurs, telles que celle développée dans le cadre du projet **WORKCLIMATE** (<https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>), qui peut fournir des prévisions personnalisées en fonction de l'activité physique exercée par le travailleur et de l'environnement de travail (par exemple, l'exposition au soleil ou aux zones ombragées).

Les recommandations sont différenciées selon l'intensité de l'activité professionnelle et le degré d'exposition à la chaleur :

- Ceux qui exercent une activité professionnelle modérée pendant une vague de chaleur devraient suivre un ensemble de recommandations pour se protéger de la chaleur similaires à celles qui sont applicables à la population générale (hydratation, nutrition, habillement) et faire des pauses fréquentes dans des endroits ombragés ou climatisés.
- Ceux qui exercent une activité professionnelle intense pendant une vague de chaleur devraient faire preuve d'une extrême prudence : le risque de maladies liées à la chaleur est dans ce cas élevé. Aux recommandations générales en matière d'hydratation, d'alimentation et d'habillement s'ajoutent donc d'autres liées à la gestion du travail.
- Il est fortement recommandé d'évaluer avec l'employeur l'opportunité de réorganiser l'activité professionnelle (rythme et postes), par exemple en arrêtant les activités nécessitant un effort physique plus important pendant les heures les plus chaudes et en prévoyant des pauses fréquentes dans des endroits ombragés.

Auteurs

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeris (météorologue AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ et Michela Bonafede⁶

1 Unité Fonctionnelle Complexe (UFC) d'Epidémiologie, Département de Prévention, Azienda USL Toscana Centro

2 Département d'Epidémiologie du Service Sanitaire Régional - Région Latium

3 Unité Fonctionnelle Simple (UFS) du Centre régional pour les Accidents et les Maladies Professionnelles (CeRIMP), Département de Prévention, Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratoire des Agents Physiques de la Santé Publique, Azienda USL Toscana Sud Est

5 Institut de Bioéconomie - Conseil National de la Recherche

6 Département de Médecine, d'Epidémiologie, d'Hygiène du travail et de l'environnement – INAIL

Conception graphique réalisée par Matteo Gramigni (ZonaZero)

