



Travailler dans des bureaux en période de forte chaleur

Les périodes de forte chaleur peuvent affecter votre santé et vos performances. Les employés de bureau qui travaillent à l'intérieur, les jours de grande chaleur, peuvent également être concernés.

Cette brochure fournit des informations sur les risques possibles pour la santé ainsi que les mesures de protection correspondantes.

Notre perception de la chaleur dépend de la température, du rayonnement thermique et solaire, de l'humidité relative, de l'habillement, des courants d'air et de l'intensité du travail. Dans un bureau, en absence de courant d'air perceptible, de rayonnement thermique et solaire, il est possible de procéder à une évaluation simplifiée à l'aide d'un thermomètre et d'un hygromètre.

Marche à suivre

Remarque : avant de lire les données mesurées, attendre quelques minutes que les capteurs des appareils se soient adaptés à l'environnement. Éviter l'ensoleillement direct sur les appareils.

1. Mesurer la température à la place de travail (hauteur minimale : 1,2 m), noter la valeur
(→ Table 1, page 2)
2. Mesurer l'humidité relative à la place de travail : noter la valeur
(→ Table 1, page 2)
3. Reportez-vous à la Table 2, page 2, pour connaître le supplément de température basé sur l'humidité relative de l'air mesurée.
4. Déterminer sur la base de la somme obtenue la catégorie de chaleur
(→ Table 3, page 2)
Celle-ci dépend également de la position que vous adoptez dans le bureau (position assise ou debout)
5. Déterminer les mesures à prendre
(→ Table 4, page 2)

Tables
Paramètres, relevés de chaleurs

Table 1 Valeurs mesurées	
1. Température de l'air	___ °C
2. Humidité relative de l'air	___ %

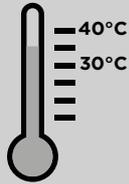


Table 2 Humidité relative – facteur de correction	
Humidité relative	Correction (addition) (°C)
40 – 49 %	+ 2
50 – 59 %	+ 4
60 – 69 %	+ 6
70 – 79 %	+ 7
Somme (°C) : Température mesurée Table 1 + facteur de correction/addition, Table 2	_____



Table 3 Zone de chaleur		
Température (°C)	intensité du travail	
	légère p. ex. assis	modérée p. ex. debout
Somme (°C)		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40+		

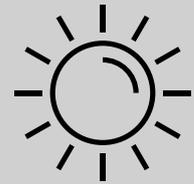


Table 4 Zone de chaleur et mesures	
Agréable	Aucune mesure particulière nécessaire
Chaud	Les premières mesures de précaution, techniques et organisationnelles sont à prendre
Chaud à très chaud	Plusieurs mesures de précaution, techniques et organisationnelles sont à prendre
Très chaud	Des mesures techniques, organisationnelles et personnelles sont à prendre et les effets sur la santé des employés sont à surveiller



Mesures

Définir les mesures à prendre, dans l'entreprise, pour les différentes zones de chaleur. Voici une sélection de mesures possibles :

MESURES DE PRÉCAUTION

- Profiter du refroidissement nocturne pour rafraîchir les locaux. Selon les possibilités, ouvrir les fenêtres pendant la nuit et, si possible, durant les premières heures du matin.
- Empêcher le rayonnement solaire de pénétrer dans les locaux : baisser les stores et fermer les volets.
- Maintenir les fenêtres fermées lorsqu'elles sont exposées à la chaleur (en particulier lorsque les volets roulants sont descendus).
- Choisir un habillement plus léger ; adapter le code vestimentaire (éviter les cravates et les vêtements longs).
- Boire du liquide (eau) régulièrement et en quantité suffisante.

MESURES TECHNIQUES DE PROTECTION

- Ombre les façades et les fenêtres (p. ex. : auvent, éléments d'ombrage, stores extérieurs, plantes).
- Réduire les sources de chaleur dans le bâtiment (p. ex. : éclairage, matériel informatique, machines).
- Créer des courants d'air à la place de travail, au moyen de ventilateurs par exemple.

MESURES ORGANISATIONNELLES

- Assurer l'accès à des boissons et du temps pour se désaltérer.
- Adapter l'activité professionnelle, le temps de travail et la répartition des pauses : p. ex. commencer le travail plus tôt le matin ; tirer parti de l'horaire flexible ; prévoir des pauses dans des endroits frais.
- Augmenter le temps passé dans des zones plus fraîches.
- Prendre en compte les personnes à risques (femmes enceintes, mères allaitantes, jeunes travailleurs, tous les travailleurs y compris les personnes âgées et personnes vulnérables).
- Garantir les premiers secours.

INSTRUCTION DES TRAVAILLEURS

- Former le personnel aux effets de la chaleur et aux symptômes de stress thermique
- Communiquer les mesures définies
- Sensibiliser le personnel à se désaltérer régulièrement et suffisamment
- Privilégier les repas froids, frais et légers
- Éviter les rayons directs du soleil à l'extérieur

EFFETS DE LA CHALEUR

- Soif, bouche sèche
- Faiblesse, confusion, vertiges, nausées,
- Maux de tête, crampes musculaires, vomissements

LIMITES DE LA MÉTHODE D'ÉVALUATION

La méthode présentée est destinée à fournir une évaluation simple des risques dans le domaine des activités de bureau dans les bâtiments et ne prend pas en compte les éléments suivants :

- Travail physique épuisant ou travail avec des vêtements de protection
- Capacités d'adaptation individuelles (p. ex. acclimatation à la chaleur, santé)
- Sources de chaleur internes (appareils, fours, moteurs, installations industrielles, etc.) avec des températures élevées de surface
- Places de travail artisanales et industrielles dans une ambiance thermique surchauffée

L'évaluation de telles places de travail est à effectuer par un spécialiste de la sécurité au travail (par exemple, un médecin du travail, un hygiéniste du travail).

TENIR COMPTE DE LA PROTECTION SPÉCIALE

Les jeunes travailleurs et les femmes enceintes doivent bénéficier d'une protection particulière. Le travail effectué par une femme enceinte lorsque la température est supérieure à 28 est considéré comme dangereux pour elle. L'employeur doit faire effectuer une analyse de risques par un spécialiste et mettre en œuvre les mesures de prévention adaptées. La température ambiante doit être mesurée par exemple à l'aide d'un « thermomètre à globe ».

Contact

SECO | Conditions de travail
info.ab@seco.admin.ch | www.seco.admin.ch

Année de publication : 2020