

## LE TRAVAIL EN ÉTÉ : LES AUTRES RISQUES

### La foudre

Même s'il est faible, le risque existe et peut être mortel.

Il est prudent d'arrêter le chantier le temps de l'orage et de réagir vite : se mettre à l'abri dès les menaces d'orage. Se réfugier dans le véhicule le temps de l'orage reste la meilleure des protections.

La foudre ne tombe pas toujours sur les objets les plus hauts. Mais il est préférable de se tenir éloigné des éléments hauts et de ceux conduisant l'électricité.

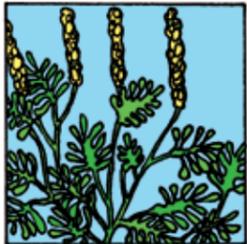
### Les piqûres d'insectes plus fréquentes



**Guêpes et frelons** : leurs piqûres peuvent être dangereuses en grand nombre ou pour des personnes allergiques.

**Tiques** : fréquentes en été, les tiques peuvent transmettre des maladies. Pour les personnes travaillant en extérieur, il est conseillé de vérifier l'absence de morsure en fin de journée, d'ôter la tique (avec une pince ou un tire-tique, pas d'alcool ou de cigarette) et de consulter un médecin si une rougeur apparaît autour de la morsure dans le mois qui suit.

### L'ambroisie



Particulièrement présente en région Rhône-Alpes, c'est à partir d'août jusqu'en octobre, que les allergies sont les plus fréquentes.

La plante doit être éliminée dès le mois de juin, avant la phase de pollinisation.

Pour plus d'information : [www.ambroisie.info](http://www.ambroisie.info)

### Végétaux et soleil

Certains végétaux entraînent, en cas de contact, une sensibilisation de la peau au soleil (réactions qui peuvent laisser des traces définitives). Ce sont notamment les plantes de la famille des ombellifères, la famille des rutacées et la famille des moracées.

### Essence et produits chimiques

Attention à la vaporisation intense et rapide de ces produits s'ils sont stockés à la chaleur. Les bidons qui contiennent les liquides peuvent laisser échapper les gaz et envahir une cabine de camion, par exemple, s'ils sont stockés à l'intérieur (risque de s'enflammer, explosion).

## LES CONTACTS

► Ain Rhône : Ain	04 74 45 99 79
► Ain Rhône : Rhône	04 78 92 31 92
► Alpes du Nord : Isère	04 76 88 76 17
► Alpes du Nord : Savoie	04 79 62 87 17
► Alpes du Nord : Haute-Savoie	04 50 88 16 02
► Ardèche Drôme Loire : Ardèche	04 77 66 42 19
► Ardèche Drôme Loire : Drôme	04 75 75 68 67
► Ardèche Drôme Loire : Loire	04 77 91 55 35

Le conseiller en prévention et le médecin du travail MSA disposent d'informations sur les risques professionnels et les moyens de prévention.

Prenez contact avec eux.

 L'essentiel & plus encore	santé	Publication : Coordination
	famille	Rhône-Alpes du programme de
	retraite	prévention paysage.
	services	Rédaction : Conseillers en
		prévention, médecins du travail.
		Conception : MSA Alpes du Nord

<http://references-sante-securite.msa.fr/>

730613 Pic Vert n°38 JUin. 2013 © Roger Brunel - Socklib

# LA LETTRE DU



# PIC VERT

Juin 2013

N°39

### ÉDITORIAL

Dans vos activités, jardins espaces verts, vous êtes régulièrement confrontés aux situations d'intempéries et fortes chaleurs.

En période de canicule, on peut penser que le corps humain a des capacités d'adaptation et on peut manquer de vigilance face à certains signes de fatigue.

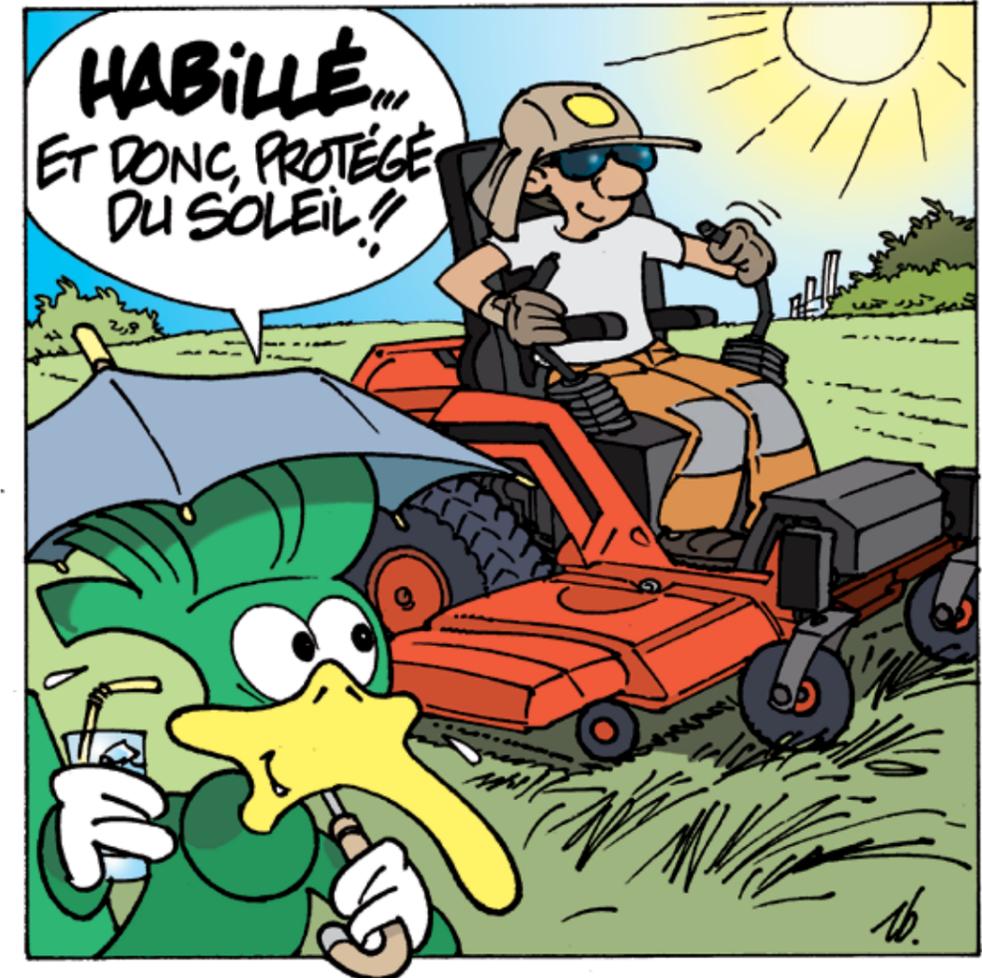
Préserver sa santé et limiter les risques d'accidents devient une priorité.

La mise en place de mesures préventives simples et efficaces, immédiatement applicables par l'employeur et le salarié, permet en partie d'y remédier.

Dans ce numéro 39 de la « Lettre du Pic Vert », Picus vous rappelle les conduites à tenir.

Le service  
Santé - Sécurité au Travail

soleil et chaleur



### SOMMAIRE

- P. 2 L'excès de soleil : attention danger
- P. 3 La chaleur : risque de déshydratation
- P. 4 Le travail en été : les autres risques

### Affiche centrale

Chantiers extérieurs et fortes chaleurs :  
que dit le code du travail ?



L'essentiel & plus encore

## L'EXCÈS DE SOLEIL : ATTENTION DANGER

### Les risques pour la peau

Les personnes travaillant à l'extérieur (chantier du bâtiment ou du paysage, agriculteurs...) ont un risque plus élevé de développer un cancer de la peau que les personnes de la population générale.

**Ce risque plus élevé est dû à une exposition solaire intense, de longue durée et répétitive.**

Le travail au soleil entre 11h00 et 16h00 augmente encore le risque.

Les chantiers d'altitude soumettent le corps à des expositions encore plus nocives.

Le vent diminue la sensation de brûlure du soleil. Mais il ne protège pas des coups de soleil, ni des rayons augmentant les risques de cancer.

### Deux types de cancers de la peau existent :

- **Le carcinome** est plus fréquent, mais facilement guérissable dans la majorité des cas. Une plaie qui ne cicatrise pas, une croûte qui persiste et se modifie doivent alerter (notamment sur les parties découvertes du corps : visage, cou, mains...).
- **Le mélanome** est le cancer de la peau le plus grave. Néanmoins, lorsqu'il est détecté tôt, à un stade peu développé, il peut, la plupart du temps, être guéri. Les grains de beauté différents des autres ou qui évoluent (taille, couleur, forme), des tâches suspectes qui apparaissent sur la peau en sont les premiers symptômes.

Parlez-en à votre médecin traitant ou votre dermatologue (ce dernier pourra vous faire une « photo » de votre peau et ainsi surveiller son évolution).

Retrouvez des conseils sur la surveillance des grains de beauté et de la peau sur le site internet [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)

### Les risques pour les yeux

Comme la peau, l'œil souffre d'une exposition trop intense au soleil.

L'équivalent du coup de soleil se nomme **ophtalmie** (impression de « grain de sable » dans l'œil). Elle guérit spontanément en quelques jours.

Les UV peuvent aussi endommager l'œil à long terme : développement d'une cataracte, baisse voire perte de la vision centrale, mélanome oculaire.

### Quelques gestes simples :

- **Ne pas travailler torse nu** (y compris si vous êtes bronzé, habitué au soleil). L'absence de coups de soleil ne signifie pas l'absence d'UV nocifs à long terme. Il faut donc porter systématiquement des vêtements si possible de couleur claire, couvrants et en coton.
- **Porter un chapeau, une casquette ou mieux une saharienne** (qui protège la nuque) dès lors que vous travaillez dehors.
- **Porter des lunettes de soleil**, de protection niveau 3 filtrant 100 % des UV. La protection peut être de niveau 4 pour les zones très ensoleillées ou avec une forte réverbération, mais elle interdit la conduite de véhicules.



### Surveillez particulièrement votre peau si :

- Vous avez la **peau claire**, les cheveux blonds ou roux et vous bronzez difficilement
- Vous avez de nombreuses **tâches de rousseurs**
- Vous avez de nombreux **grains de beauté** (plus de 40 sur tout le corps)
- Vous ou des membres de votre famille ont déjà eu un **cancer de la peau**
- Vous avez reçu des **coups de soleil** sévères pendant l'enfance ou l'adolescence
- Vous avez vécu longtemps dans un **pays** de forte exposition solaire
- Votre **mode de vie** donne lieu à des expositions solaires intenses.

Source : Institut National du Cancer

### Pour des paysagistes, la pratique du ramadan en pleine chaleur peut créer des situations à risques particuliers.

C'est pour cela que des travailleurs de force soumis à des expositions solaires importantes peuvent être exemptés de cette pratique alimentaire par les autorités confessionnelles.

Les pratiquants « porteurs de maladie chronique » (diabète, maladie rénale, pathologie cardiovasculaire) notamment, peuvent demander conseil auprès de leur médecin du travail ou de leur médecin traitant.

## LA CHALEUR : RISQUE DE DÉSHYDRATATION

Travailler lors de fortes chaleurs entraîne des risques particuliers. Ces risques sont importants quand la température dépasse 30°C à l'ombre et/ou que le travail est pénible (port de charges, pelletage, déplacements, cadence élevée, port d'équipements de protection individuelle...).

### Boire avant d'avoir soif !

Chaque jour, le simple fait de respirer, de transpirer, d'uriner ou de digérer, nous fait perdre 1,5 à 2 litres d'eau.

Lors d'une activité physique, par forte chaleur ou froid intense, ces pertes en eau peuvent tripler. Il faut donc boire de l'eau pour compenser.

S'humidifier régulièrement le corps et notamment la nuque permet de lutter contre la chaleur excessive, sans pour autant mobiliser l'eau de son organisme et donc limiter le risque de perte en eau.

### Les risques pour la santé

- Coup de chaleur, perte de connaissance
- Troubles de la concentration, mal de tête
- Fatigue, jambes lourdes, essoufflement
- Perte en eau = bouche sèche, soif

La sensation de soif (bouche sèche) arrive tardivement. Il faut donc boire avant d'avoir soif (toutes les 15 à 30 minutes en cas d'effort ou chaleur).

Il faut commencer à boire 30 minutes avant l'effort et continuer après.

### Que faire en cas de grosses chaleurs ?

- **Décaler les horaires de travail**

- **Avoir et utiliser des aides à la manutention**

- **Certaines personnes sont plus sensibles à la chaleur que d'autres :** personnes de plus de 50 ans, existence de pathologies chroniques (cardiovasculaire, respiratoire, diabète, prise de certains médicaments...)



- **Eviter les gros travaux physiques** aux heures les plus chaudes

- **Faire des pauses plus fréquentes**

- **Avoir de l'eau fraîche** (mais pas glacée) à disposition : au moins 3 litres par jour et par personne



### Le coup de chaleur se repère par :

- Respiration rapide, absence de transpiration (peau sèche)
- Grande faiblesse, étourdissement
- Propos incohérents
- Perte d'équilibre, perte de connaissance

### Attention : urgence !

**Le coup de chaleur est rare mais son pronostic est très grave**

Appeler les secours, transporter la personne dans un endroit frais, enlever ses vêtements, l'aspergez d'eau fraîche ou la couvrez de linge humide et faire des courants d'air, la faire boire si elle est consciente.

Avant de partir, je regarde la météo !

