



Paris, le 11 juillet 2024

Note à l'attention des agents du CNRS

Objet : CONSIGNES CNRS EN CAS DE CANICULE

En été, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs peuvent y contribuer.

Facteurs environnementaux

- Ensoleillement intense,
- Température ambiante élevée (y compris nocturne),
- Humidité élevée,
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud,
- Pollution atmosphérique...

Facteurs liés au travail

- Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique,
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides),
- Pausages de récupération insuffisantes,
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur,
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, agroalimentaire...),
- Utilisation de produits chimiques en espace confiné (solvants, peintures...).

En cas de fortes chaleurs, les symptômes qui doivent alerter :

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

- grande faiblesse,
- grande fatigue,
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- nausées, vomissements,
- crampes musculaires,
- température corporelle élevée,
- soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- tient des propos incohérents,
- perd l'équilibre,
- perd connaissance,
- et/ou présente des convulsions.

ATTENTION !

Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, qui est une urgence médicale !

**Dans ce cas, faites appel aux Sauveteurs Secouristes du Travail (SST)
ou contactez le SAMU (15) qui vous indiquera la conduite à tenir.**

**Pour les personnes malentendantes ou sourdes,
en cas de malaise, contactez immédiatement les secours au 114 par sms ou fax
ou faites appeler le 15.**

**Vous pouvez également prendre contact avec le service de médecine de
prévention.**

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

Premiers secours

Prendre toutes dispositions pour rafraîchir la personne : espace frais (local climatisé, ombre...), dégrafer des vêtements chauds et/ou trop serrés, éventer la personne voire l'asperger d'eau fraîche.

CONSEILS AUX AGENTS

Les principales informations sur les effets sanitaires des vagues de chaleur, les recommandations pour protéger sa santé en cas de survenue d'une vague de chaleur, ainsi que des informations sur le dispositif national de gestion sanitaire des vagues de chaleur sont mises en ligne sur le site Internet du Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités :

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>

Le dispositif de vigilance météorologique permet d'identifier la survenue des vagues de chaleur. Elles sont matérialisées sous la forme de cartes de vigilance régulièrement mises à jour sur le site (*a minima* 2 fois par jour), lorsque la situation le nécessite et accessibles sur le site de Météo France :

<https://vigilance.meteofrance.fr/fr>

La plateforme téléphonique d'information "canicule" est activée lors des vagues de chaleur.



1. Conseils de prévention

- Penser à consulter le bulletin météo (radio, presse...).
- Surveiller la température ambiante.
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif.
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.
- Se protéger la tête du soleil.
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !...).
- Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures).
- Penser à demander et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.).
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé...).
- Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin...).
- Faire des repas légers et fractionnés.
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments.

- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, les sauveteurs secouristes du travail... Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Inciter les agents à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler.

2. Comment reconnaître le coup de chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :

- grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- s'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur qui est une urgence médicale.

Il faut agir **RAPIDEMENT, EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours.

- **alerter les secours médicaux en composant le 15,**
- **rafraîchir la personne,**
- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et l'aider à enlever les vêtements chauds (équipements de protection...),
- asperger le corps de la personne d'eau fraîche,
- faire le plus de ventilation possible,
- donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr - #canicule

Le tableau ci-dessous regroupe l'ensemble des facteurs de risques cités dans les publications scientifiques. Il permet d'avoir une vision synthétique de ces facteurs de risque. Certains de ces facteurs de risques sont majeurs. Ils sont grisés dans le tableau.

SYNTHESE DES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE FAVORISANT LE COUP DE CHALEUR

Pathologies existantes				
Diabète	Athérosclérose	HTA non contrôlée	Insuffisance cardiaque	Pathologie vasculaire périphérique
Parkinson	Hyperthyroïdie	Maladie psychiatrique	Trouble de l'alimentation	Anomalie du système nerveux autonome
Infection	Déshydratation	Obésité	Lésion étendue de la peau (escarres, brûlures..)	Insuffisants respiratoires
Insuffisance rénale	Maladie d'Alzheimer ou apparentées	Mucoviscidose, drépanocytose		
Environnement				
Pas d'arbres autour du logement	Exposition au sud sans aménagement	Absence de climatisation	Pas d'accès à une zone fraîche pendant la journée	Travail à la chaleur
Habitation dans les étages supérieurs d'un immeuble		Environnement urbanisé (asphalte...) Grande ville	Travail requérant des habits chauds ou imperméables	Absence d'habitat
Facteurs personnels				
Personnes âgées	Enfant, surtout le nourrisson de moins de douze mois	Dépendance ou invalidité	Antécédent de trouble lors de fortes chaleurs	Méconnaissance des mesures de prévention
Drogues cocaïne, LSD, héroïne	Alcool	Situation d'exclusion ou de précarité		
Médicaments voir le tableau ci-dessous				

Médicaments - Tableau récapitulatif

<https://ansm.sante.fr/uploads/2023/06/22/20230622-tableau-recapitulatif-medicament-canicule.pdf>

Médicaments susceptibles d'altérer l'adaptation de l'organisme à la chaleur

Tableau récapitulatif - Entrée en fonction du profil de risque

❖ MÉDICAMENTS SUSCEPTIBLES D'AGGRAVER LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT-DESHYDRATATION ET LE COUP DE CHALEUR		
Médicaments provoquant des troubles de l'hydratation et/ou des troubles électrolytiques	Diurétiques, en particulier les diurétiques de l'anse (furosémide) et diurétiques thiazidiques et distaux au long cours Laxatifs Certains antidiabétiques oraux comme les Inhibiteurs des SGLT2 : empagliflozine, dapagliflozine Inhibiteurs de l'anhydrase carbonique (par diminution de la transpiration et effet diurétique) : diurétique = acétazolamide / AntiÉpileptiques = topiramate et zonisamide	
Médicaments susceptibles d'altérer la fonction rénale	AINS (comprenant les salicylés > 500 mg/j, les AINS classiques et les inhibiteurs sélectifs de la COX-2 ou coxibs) Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IEC) Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II (ARA II) Sulfamides Indinavir Aliskirène Gliptines et agonistes des récepteurs GLP-1 (sémaglutide, dulaglutide, téduglutide, liraglutide, exenatide) En règle générale tous les médicaments connus pour leur néphrotoxicité (par exemple les aminosides, la ciclosporine, le tacrolimus, les produits de contraste iodé...)	
Médicaments ayant un profil cinétique pouvant être affecté par la déshydratation	Sels de lithium Anti-arythmiques Digoxine Anti-épileptiques Biguanides et sulfamides hypoglycémiantes Statines et fibrates	
Médicaments pouvant empêcher la perte calorique	Au niveau central	Neuroleptiques Médicaments sérotoninergiques (antidépresseurs imipraminiques, inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS), inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSNA), triptans, certains opiacés (dextrométhorphan, tramadol))
	Au niveau périphérique	Médicaments à propriétés atropiniques <ul style="list-style-type: none"> - antidépresseurs imipraminiques - antihistaminiques de première génération - antiparkinsoniens atropiniques - certains antispasmodiques (en particulier ceux de la sphère urinaire) - neuroleptiques - disopyramide - pizotifène - certains bronchodilatateurs (tiotropium, ...) - atropine – collyres atropiniques - néfopam - mémantine - scopolamine
		Vasoconstricteurs <ul style="list-style-type: none"> - agonistes et amines sympathomimétiques - certains antimigraineux (dérivés de l'ergot de seigle, triptans)
		Médicaments limitant l'augmentation du débit cardiaque <ul style="list-style-type: none"> - bêta-bloquants - diurétiques
❖ MÉDICAMENTS POUVANT AUGMENTER LA SUDATION		
Médicaments parasymphomimétiques :		
Pilocarpine : agoniste cholinergique (indiqué dans les hyposialies, xérostomies, gougerot sjogren)		
Anticholinestérasiques dans certaines démences : donépézil, galantamine, rivastigmine		
Inhibiteurs de cholinestérase : néostigmine, pyridostigmine, chlorure d'ambénonium		
❖ MÉDICAMENTS POUVANT INDUIRE UNE HYPERTHERMIE (dans des conditions normales de température ou en cas de vague de chaleur)		
Neuroleptiques (=anti D2) / sevrage brusque d'un médicament dopaminergique (levodopa, agonistes dopaminergiques) Agonistes sérotoninergiques Hormones thyroïdiennes		
❖ MÉDICAMENTS POUVANT AGGRAVER LES EFFETS DE LA CHALEUR		
Médicaments pouvant abaisser la pression artérielle	Anti hypertenseurs et anti-angoreux	
Médicaments altérant la vigilance		

Niveaux de gravité des effets sanitaires de la chaleur

Niveau	Effet de la chaleur	Symptômes
Niveau 1	Coup de soleil	Rougeurs et douleurs, dans les cas graves gonflements, vésicules, fièvre, céphalées
Niveau 2	Crampes	Spasmes douloureux (jambes, abdomen), forte transpiration
Niveau 3	Epuisement	Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, évanouissements et vomissements
Niveau 4	Coup de chaleur	Température du corps élevée, peau sèche et chaude, signes neurologiques, perte de conscience possible

Pour plus d'informations sur les médicaments :

<https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/produits-de-sante-cosmetiques-et-tatouages-en-ete-adoptez-les-bons-reflexes/le-point-sur-vos-traitements>

<https://ansm.sante.fr/uploads/2024/07/09/20240705-liste-des-medicaments-pouvant-diminuer-l-adaptation-de-l-organisme-aux-vagues-de-chaleur.pdf>

<https://ansm.sante.fr/uploads/2023/06/22/20230622-tableau-recapitulatif-medicament-canicule.pdf>

<https://ansm.sante.fr/uploads/2023/06/22/20230622-map-canicule-bon-usage-med-2023.pdf>