



## Bases légales



### Loi sur le travail, LTr, article 6

Ordonnance 3 relative à la loi sur le travail, OLT 3, et commentaire des articles les plus importants:

- art. 2, 3, 5, 6, 7, 10 (Dispositions générales)
- art. 16 (Climat des locaux)
- art. 20 (Ensoleillement et rayonnement calorifique)
- art. 21 (Travail dans des locaux non chauffés ou en plein air)
- art. 35 (Eau potable et autres boissons)



### Loi sur l'assurance accidents, LAA, article 82

Ordonnance sur la prévention des accidents et les maladies professionnelles (OPA) et commentaire des articles les plus importants:

- art. 3 à 10 (Obligations des employeurs et des travailleurs en général)
- art. 11 (Obligations du travailleur)
- art. 11 a (Appel aux spécialistes de la sécurité au travail)
- art. 33 (Aération)
- art. 38 (EPI, vêtements de travail)
- art. 45 (Protection contre les rayonnements nocifs)

Valeurs limites moyennes d'exposition au poste de travail 2003 (VMEVLE); référence suva 1903.f



## Liens Internet

contenant des informations sur la situation actuelle:

**Météo, température, humidité relative**  
[www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)

**Ozone**  
[www.meteotest.ch/de/lr\\_ozonig\\_fr1](http://www.meteotest.ch/de/lr_ozonig_fr1)

**UV**  
[www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)



## Renseignements complémentaires

Seit dem 1. Januar 2014 ist die Bundesagentur für Arbeit in Deutschland für die Bundesagentur für Arbeit in der Schweiz zuständig.

**s e c o**

Eidg. Arbeitsinspektion, Zürich  
T 043 322 21 20

Inspection Fédérale du Travail, Lausanne  
tel. 021 612 66 80  
[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

**suvaPro**  
Sicher anhalten

Suva, Service clientèle  
T 041 419 58 51, [www.suva.ch](http://www.suva.ch)



Inspections cantonales du travail:  
voir liste d'adresses sur le site de l'AIPT  
[www.iva-ch.ch](http://www.iva-ch.ch)

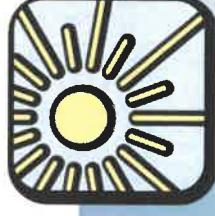


SBV Schweizerischer Baumeisterverband  
SSE Société Suisse des Entrepreneurs  
SSIC Società Svizzera degli Impresari-Costruttori  
Societad Svizra dals Impressaris-Constructurs  
T 01 258 82 31, [www.sse-sbv-ssic.ch](http://www.sse-sbv-ssic.ch)



SGB Schweizerischer Gewerkschaftsbund  
USS Union syndicale suisse  
Unione sindacale svizzera  
T 01 295 16 39, [www.sgb.ch](http://www.sgb.ch)

# Chaudement recommandé



en période de canicule!

Chaleur et ozone:  
suggestions pour le travail



## Chaque personne réagit différemment à la chaleur

La chaleur peut avoir des effets néfastes sur la santé et la sécurité des travailleurs (altération des performances mentales et physiques). Chaque personne réagit différemment à la chaleur. La tolérance individuelle à la chaleur dépend également de l'état de santé du moment. Ainsi, la chaleur est par exemple moins bien supportée par des personnes atteintes d'un refroidissement ou souffrant de maladies chroniques. Les femmes enceintes et les personnes âgées sont plus sensibles aux effets de la chaleur et de l'ozone.

Une atteinte typique due à la chaleur peut se manifester par des vertiges, des maux de tête, l'épuisement, des nausées, des vomissements, etc.

Une atteinte typique due à l'ozone peut se manifester par une irritation des yeux et des voies respiratoires.

## Mesures techniques



### Travail à l'extérieur

- Installations protégeant contre le rayonnement solaire
- Mettre à disposition de l'eau potable

### Travail à l'intérieur

- Installer des stores sur les fenêtres exposées
- Mettre à disposition des ventilateurs
- Le cas échéant, installer une climatisation



## Mesures organisationnelles



### Premiers secours et organisation des urgences

- Déterminer les responsabilités

### Information du personnel concerné

- les signes d'une atteinte due à la chaleur ou à l'ozone ainsi que les mesures de premiers secours
- la perte de liquides par sudation (boire suffisamment)
- la protection contre le rayonnement solaire: couvre-chef, habillement, crème protectrice de la peau
- le droit à la participation et les obligations des travailleurs



### Adapter les horaires de travail

- Décaler les horaires dans les limites de la loi sur le travail et/ou limiter le temps de travail
- Accorder plus fréquemment des pauses de récupération



### Organiser les activités

- Décaler en matinée les travaux lourds ou pénibles
- Adapter le rythme de travail



### Travail à l'extérieur

- Eviter autant que possible l'exposition au rayonnement solaire
- Eviter les travaux lourds lors du pic d'ozone en fin d'après-midi



### Travail à l'intérieur

- Ouvrir les fenêtres si possible pendant la nuit ou au plus tard en début de matinée
- Fermer les fenêtres et les volets ou stores extérieurs durant la journée
- Favoriser les mouvements d'air



## Mesures personnelles



### Être attentif aux signaux du corps

- Reconnaître les signes de troubles et prendre des mesures
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées ou de drogues



### Consommer des liquides

- Boire avant l'apparition de la sensation de soif
- Boire suffisamment et régulièrement
- Préférer de l'eau et du thé faiblement édulcoré aux boissons sucrées



### Travail à l'extérieur

- Couvre-chef
- Lunettes de soleil avec protection contre les rayons UV
- Crème solaire de protection
- Porter des vêtements couvrants en permanence



## Des investigations particulières

sont nécessaires pour

- le travail physiquement exigeant
- le travail dans un milieu confiné (p. ex. poste de conduite, cabine de grue, fosses)
- le travail avec des équipements de protection particuliers
- les travailleurs isolés

# QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

## GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour chacun mais les personnes âgées et dépendantes ainsi que les malades chroniques sont les plus menacées.

### RECOMMANDATIONS AUX PROCHES, AU PERSONNEL SOIGNANT ET AUX MÉDECINS POUR LA PRISE EN CHARGE DES PERSONNES ÂGÉES ET DÉPENDANTES, À DOMICILE, EN MAISON DE RETRAITE OU À L'HÔPITAL.

Bien souvent, les personnes âgées et dépendantes ne sont pas en mesure de se protéger de la chaleur ou n'en ressentent pas la nécessité. Au-delà d'une thermorégulation et d'une sudation moins efficaces, le danger vient d'une moindre perception de la sensation de soif. La canicule de l'été 2003 a ainsi clairement montré que la chaleur peut représenter un risque mortel pour les personnes âgées.

Ce risque, proches, personnel soignant et médecins doivent en être conscients, afin de pouvoir s'organiser et prendre à temps les mesures qui s'imposent.



- **Réduire l'activité physique.** Les personnes âgées doivent éviter de rester à l'extérieur aux heures les plus chaudes.
- **Éviter les vêtements qui serrent:** privilégier des habits amples, clairs et légers, de préférence en coton.

- **Garder les pièces de la maison aussi fraîches que possible:** pendant la journée, tenir les fenêtres et les volets/stores fermés ou tirer les rideaux; la nuit, ouvrir les fenêtres et laisser l'air circuler. Éviter cependant les courants d'air dans les pièces où séjourne la personne âgée. Contrôler la température, installer éventuellement un ventilateur. En cas de besoin, conduire la personne dans un endroit plus frais, la déplacer à un étage plus aéré.



- **Surveiller la température corporelle.**
- **Rafrâchir l'organisme:** proposer des douches ou des bains frais. Si cela n'est pas possible, passer un linge humide sur l'ensemble du corps. Linges froids sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids, autant de mesures qui procurent un véritable soulagement et permettent d'abaisser la température corporelle.

- **Proposer à boire en quantités suffisantes** (au moins 1,5 l par jour, sauf indication contraire du médecin): prévoir une hydratation régulière, contrôler et documenter la prise de boissons, inciter la personne à boire, même en l'absence de sensation de soif. Tenir compte de ses préférences, éviter toutefois les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.



- **Privilégier une nourriture rafraîchissante, riche en eau:** fruits, salades, légumes, produits laitiers. Veiller à consommer assez de sel.
- **Conserver au réfrigérateur les aliments périssables.**

# QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

## GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

**ATTENTION: LES SYMPTÔMES SUIVANTS SONT RÉVÉLATEURS D'UN COUP DE CHALEUR/D'UNE DÉSHYDRATATION**

- > Température élevée
- > Pouls rapide
- > Fatigue, faiblesse
- > Maux de tête
- > Crampes musculaires
- > Bouche sèche
- > Troubles du sommeil
- > Confusion, vertiges, désorientation
- > Nausées, vomissements, diarrhées

## IL FAUT AGIR IMMÉDIATEMENT!

- > Allonger la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides
- > Si elle est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche
- > Si ses mesures s'avèrent inefficaces, appeler un médecin

## LA PRÉVENTION COMMENCE AVANT LA CANICULE

Répéter régulièrement aux personnes âgées l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs.

**Les proches de personnes âgées vivant seules veilleront à:**

- > s'organiser, prévoir des coups de fil/visites quotidiennes, prévenir les voisins
- > s'informer des possibilités de prise en charge par une aide à domicile pour les cas difficiles
- > s'assurer que la personne dispose de suffisamment de nourriture et de boissons
- > placer près du téléphone une liste de numéros bien lisibles, afin qu'elle puisse contacter un interlocuteur/ médecin

**La direction des maisons de retraite/des hôpitaux veillera à:**

- > établir suffisamment à l'avance un programme de surveillance
- > identifier les personnes âgées/patients les plus fragiles et déterminer le personnel soignant, dûment formé, qui s'en occupera et en sera responsable
- > préciser la procédure à adopter en cas d'urgence
- > garantir une prise en charge aussi en période de vacances: des remplaçants doivent être prévus et informés

Le personnel soignant veillera à consulter le médecin traitant si la personne est particulièrement exposée afin de pouvoir adapter – si nécessaire – la surveillance et le traitement de la maladie soignée à l'origine. En cas de canicule, divers médicaments peuvent avoir des effets négatifs: certains favorisent la déshydratation (comme les diurétiques), d'autres influencent la thermorégulation (comme les anticholinergiques, certains neuroleptiques et certains antidépresseurs).

### IMPRESSUM

Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Dossier d'information «Que faire en cas de canicule?» de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), [www.canicule.ch](http://www.canicule.ch), © 2011

Diffusion: OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

Numéro de commande : 311.302.f

OFSP GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement OFEV

Office fédéral de la santé publique OFSP

# QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

## GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour tous et toutes.

Les personnes âgées sont particulièrement menacées: elles ont besoin d'une aide et d'un suivi réguliers.

Soyons solidaires: la santé des personnes âgées est l'affaire de tous. Nous devons leur prêter attention, surtout si elles sont seules ou dépendantes.

### 3 RÈGLES D'OR POUR LES PERSONNES ÂGÉES LORS DES GRANDES CHALEURS

#### 1 SE REPOSER



- Rester chez soi, réduire l'activité physique

#### 2 LAISSER LA CHALEUR DEHORS – SE RAFFRAÎCHIR



- Le jour: fermer fenêtres, volets, stores, rideaux
- La nuit: bien ventiler
- Porter des vêtements clairs, amples et légers
- Rafraîchir l'organisme: douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids



#### 3 BOIRE BEAUCOUP – MANGER LÉGER



- Boire frais régulièrement (au moins 1,5 l par jour), sans attendre d'avoir soif
- Repas froids riches en eau: fruits, salades, légumes, produits laitiers. Veiller à consommer assez de sel



#### SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN COUP DE CHALEUR:

Faiblesse, confusion, vertiges, nausées, crampes musculaires. **Il faut agir immédiatement!** Faire boire, rafraîchir la personne, appeler un médecin.

Éditeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Dossier d'information «Que faire en cas de canicule?»  
de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de  
l'Office fédéral de l'environnement (OFEV),  
[www.canicule.ch](http://www.canicule.ch), © 2011

Diffusion: OFCL, Diffusion publications, CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

Numéro de commande : 311.301.f

OFSP GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement OFEV

Office fédéral de la santé publique OFSP

## **Canicule et santé de nos enfants**

**Informations tirées de l'initiative 2007 « Que faire en cas de canicule ? » lancée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral de l'environnement (OFEV)**

Les nourrissons et les enfants en bas âge s'adaptent moins facilement à des températures élevées que les adultes. Ils méritent donc une attention particulière en cas de canicule.

Les enfants atteints de maladies cardio-vasculaires, respiratoires ou pulmonaires (l'asthme p. ex.) sont particulièrement sensibles durant les vagues de chaleur et les pics d'ozone. La diarrhée et les maladies du système nerveux augmentent le risque de coup de chaleur ou de déshydratation.

### **Comment se protéger contre la canicule ?**

- Préserver la fraîcheur dans les locaux, n'aérer que tôt le matin ou la nuit.
- Contrôler régulièrement la température de la peau des nourrissons et des enfants en bas âge ; au besoin, les rafraîchir doucement (douche tiède, linge humide).
- Les faire boire beaucoup (un petit verre toutes les heures).
- Servir des repas rafraîchissants, froids et légers (p. ex. melon, concombre ou autres fruits et légumes). Veiller à un apport suffisant en sel.
- Enfants malades : la diarrhée entraîne une déshydratation rapide du corps. Surveiller les signes d'épuisement, de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres. Mieux vaut prévenir que guérir : n'hésitez pas à consulter un médecin ! Pour les enfants souffrant d'asthme ou d'autres maladies durables, envisager des mesures particulières avec le médecin traitant.
- Les enfants ne sont pas contraints de rester à l'intérieur toute la journée par temps de canicule. Réserver les matinées pour les tâches physiques et les activités sportives. Les laisser jouer dans des forêts ou parcs très ombragés : les températures y sont plus supportables et le taux d'ozone plus bas.
- Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance dans des locaux fermés.
- Se protéger de la chaleur et du soleil à la piscine et à la plage (rester à l'ombre, vêtements, chapeau et crème solaire).
- Pour un air plus sain et des taux d'ozone plus faibles, renoncer à la voiture ou à la moto pendant les journées les plus chaudes.

**Plus d'informations (en italien également) sur [www.canicule.ch](http://www.canicule.ch)  
(version allemande : [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch))**

## Etudes sur la santé des enfants

Les études portant sur les conséquences de la canicule sur notre santé sont nombreuses, surtout aux Etats-Unis. La canicule de 2003 en France a également fait l'objet d'études poussées. Certaines se concentrent sur les cas de maladie et de décès chez les enfants (1).

- Une étude effectuée en Afrique du Sud montre qu'à la saison chaude la mortalité est plus élevée chez les enfants de moins d'un an et chez les personnes âgées (2). D'autres études n'ont en revanche révélé un risque accru de décès que chez les personnes âgées (1).
- Durant la canicule de 2003, la France n'a pas recensé davantage de décès ni davantage d'admissions à l'hôpital chez les nourrissons et les enfants. Les médecins généralistes indépendants (médecins de premier recours) ont toutefois traité et soigné davantage d'individus appartenant à cette catégorie de population (3).
- Une étude américaine enregistre une légère augmentation des admissions à l'hôpital pour les enfants âgés de moins de cinq ans lorsque la chaleur augmente (4).
- Selon une autre étude américaine, les enfants en bas âge sont vulnérables en période de canicule, particulièrement lorsqu'ils souffrent de diarrhées, d'infections des voies respiratoires ou de maladies neurologiques (5).
- Il n'existe encore aucune enquête similaire en Suisse.

Ces études aboutissent donc à des résultats légèrement différents. Il en ressort cependant que les nourrissons, les enfants en bas âge et les enfants méritent une attention toute particulière durant les vagues de chaleur ; il sont cependant moins exposés que les personnes âgées.

## Enfants malades

Les maladies cardio-vasculaires, respiratoires et pulmonaires augmentent le risque de tomber malade ou de décéder en période de chaleur intense (1). Ce constat s'applique notamment aux personnes âgées mais la capacité d'adaptation est également réduite chez les enfants malades.

La diarrhée, les infections des voies respiratoires et certaines maladies du système nerveux augmentent également le risque de coup de chaleur chez les enfants (5).

## Ozone et canicule

La canicule et les pics d'ozone vont presque toujours de pair : ce sont les polluants rejetés dans l'air par les voitures et les industries qui se transforment en ozone sous l'effet des rayonnements solaires. Les seuils sont souvent dépassés au printemps et en été, surtout dans les agglomérations.

L'ozone peut occasionner des irritations des muqueuses (picotement des yeux, grattements dans la gorge, pressions dans la poitrine et douleurs lors d'une inspiration profonde), peut entraîner des inflammations des voies respiratoires et des poumons, peut affecter momentanément la fonction pulmonaire et les performances physiques et être à l'origine de troubles respiratoires. Il rend également plus sensible à d'autres polluants atmosphériques et à des allergisants, tels le pollen et les acariens.

Les enfants atteints de maladies respiratoires sont les plus exposés. Les problèmes d'asthme peuvent s'aggraver. Les enfants en bas âge ne sont pas épargnés par une mauvaise qualité de l'air car leurs voies respiratoires sont particulièrement sensibles. Une dyspnée ou une toux fréquente peuvent être révélateurs de l'asthme ; consulter un médecin.

Une étude belge démontre que les conséquences néfastes de la canicule et de l'ozone se répercutent l'une sur l'autre et s'amplifient (6). Autrement dit, plus il fait chaud, plus l'effet de l'ozone est mauvais pour notre santé.

Il n'est pas obligatoire de rester chez soi durant les jours les plus chauds : la Société des responsables de l'hygiène de l'air souligne sur son site Internet que des activités physiques normales sont inoffensives pour des enfants en bonne santé. Plus d'infos sur [www.ozon-info.ch](http://www.ozon-info.ch).

## Boire, c'est important

Par temps très chaud, les enfants doivent boire régulièrement et en quantité suffisante. Il n'existe aucune règle indiquant combien ils doivent boire chaque jour. Dans l'idéal, il faut les inciter à consommer régulièrement un petit verre (en cas de canicule, toutes les heures). Préférer des boissons pauvres en calories et non sucrées. Il est judicieux d'habituer les enfants à boire à intervalles réguliers avant que la canicule débute.

## Coup de chaleur et coup de soleil

Des cas d'enfants succombant à un coup de chaleur après être restés dans une voiture, même pendant un court moment, sont recensés à chaque épisode caniculaire. On peut également être victime d'une insolation ou d'un coup de chaleur à la piscine ou à la plage. Il faut également penser à se prémunir contre les rayons ultraviolets (UV) qui sont à l'origine des coups de soleil et, à plus long terme, du cancer de la peau. Il faut protéger sa peau en portant des vêtements et un chapeau et en mettant de la crème solaire. Le fait de rester à l'ombre, surtout aux alentours de midi, garantit une meilleure protection. Les nourrissons et les enfants en bas âge sont particulièrement sensibles aux effets du soleil. Plus d'infos sur [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch).

**Plus d'informations (en italien également) sur [www.canicule.ch](http://www.canicule.ch)  
(version allemande : [www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch))**

### Bibliographie

1. Basu R, Samet JM, Epidemiol Rev 2002;24:190-202
2. Wyndham CA, Fellingham SA, S Afr Med J 1978; 53:1051
3. Pascal L et al., Institut de veille sanitaire (France), 2005
4. Kovats RS et al., Occup Environ Med 2004; 61:893-898
5. Jones TS et al., JAMA 1982; 247:3327
6. Sartor F et al., Environ Res 1995; 70:105

### Die Partnerorganisationen des Programms „Schutz bei Hitzewellen“ 2007 Les partenaires du programme « Que faire en cas de canicule? » 2007

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz / Médecins en faveur de l'Environnement  
Berufsverband der KrippenleiterInnen  
Berufsverband Fachperson Betreuung Schweiz  
Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz / Association des homes et institutions sociales suisses  
ewb, Industrielle Werke der Stadt Bern  
FMH, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte / Fédération des médecins suisses  
H+, Die Spitäler der Schweiz / Les hôpitaux de Suisse  
INSOS Soziale Institutionen für Menschen mit Behinderung Schweiz / Institutions sociales suisses pour personnes handicapées  
IWB, Industrielle Werke der Stadt Basel  
Lungenliga Schweiz / Ligue pulmonaire suisse  
OEKU, Kirche und Umwelt / Eglise et environnement  
Pro Senectute  
Schweizerische Herzstiftung / Fondation suisse de cardiologie  
Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) / Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS)  
Pharmasuisse  
Schweizerischer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner / Association suisse des infirmières et infirmiers  
Schweizerischer Drogistenverband / Association suisse des droguistes  
Schweizerischer Krippenverband / Association suisse des crèches  
Schweizerisches Rotes Kreuz mit seinen Kantonalverbänden / Croix-Rouge suisse avec ses associations cantonales  
Senesuisse, Schweizerischer Verband Privater Pflegeheime / Etablissements suisses médicalisés privés pour personnes âgées  
Spitex Verband Schweiz / Association suisse des services d'aide et de soins à domicile  
Verband Berner Pflege- & Betreuungszentren / Association bernoise des établissements médico-sociaux  
Vivica, Schweizerischer Berufsverband der HauspflegerInnen und HaushelferInnen in der Spitex / Association professionnelle Suisse des Aides familiales et Aides à domicile