



# Températures élevées, canicule... ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

**Le coup de chaleur : le corps n'arrive plus à contrôler sa température... qui augmente vite et peut dépasser 40° C !**

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

**Si lors de fortes chaleurs, vous ressentez l'un des symptômes suivants :**

- Grande faiblesse, grande fatigue ;
- Étourdissements, vertiges, troubles de la conscience ;
- Nausées, vomissements, crampes musculaires ;
- Température corporelle élevée, 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.

**C'EST UNE URGENCE MÉDICALE !**

## QUE FAIRE ?

### ALERTER AU PLUS VITE

- Les sauveteurs secouristes du travail (SST), si vous en avez ;
- ou téléphonez aux secours : SAMU (15), pompiers (18) ou le 112.

### SECOURIR

- Placez le sujet à l'ombre, à l'abri de la chaleur et du soleil ;
- Le refroidir avec un linge humide sur le corps ou en l'aspergeant d'eau froide, et le ventiler ;
- S'il est conscient, le faire boire par petites gorgées ;
- S'il est inconscient, attendez les secours, et mettez-le en position latérale de sécurité si vous êtes secouriste ;
- Restez auprès de la victime en attendant l'arrivée des secours et parlez-lui afin de la stimuler.

15

## COMMENT PRÉVENIR ?

- **Boire régulièrement un verre d'eau (1.5 à 2 litres/jour), même si on n'a pas soif !**
- Protégez votre peau, portez des vêtements amples et légers.
- Protégez votre tête du soleil.
- Évitez les boissons alcoolisées, limitez votre consommation de tabac.
- Restez vigilant envers vos collègues et vous-même.
- Signalez le moindre malaise.



**Flashez le QR code  
pour découvrir toutes nos  
ressources sur la prévention  
des ambiances thermiques !**

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT13**

prévenir  
les risques  
professionnels

