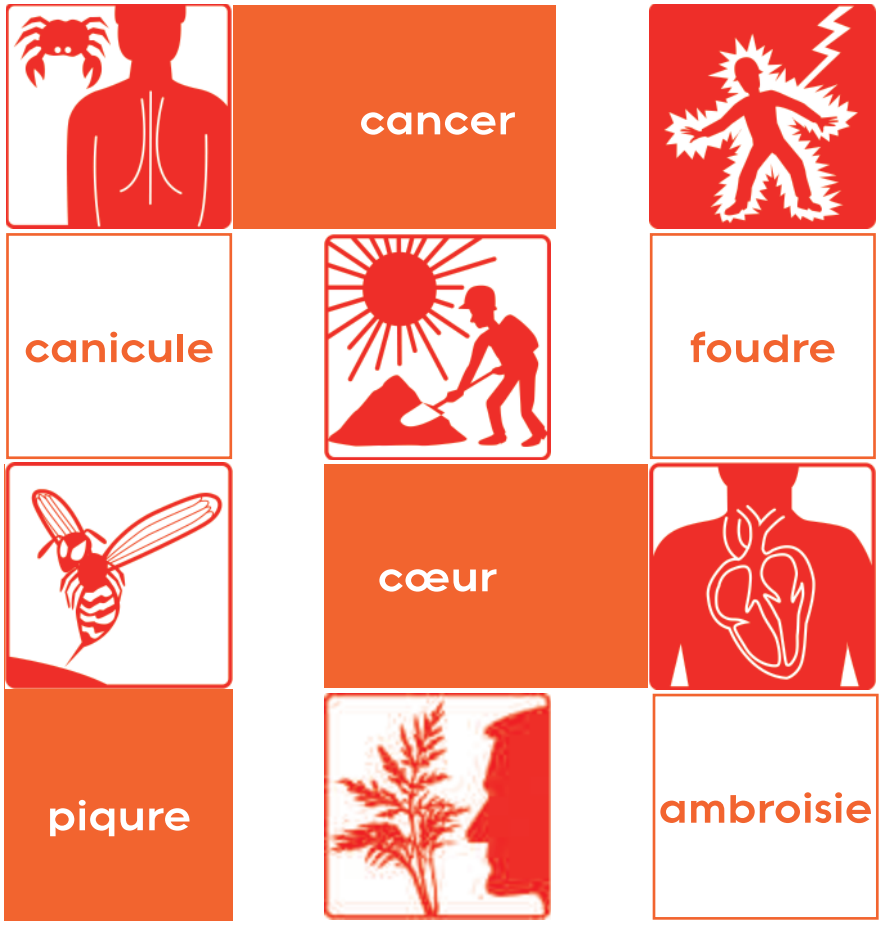
L'ABC de l'été pour travailler sans encombre

Certains risques liés à la saison estivale ne concernent pas seulement les vacanciers mais aussi les travailleurs, en particulier ceux du BTP. Revue des principaux dangers encourus et des mesures à prendre par les salariés comme par les employeurs, notamment quand le thermomètre grimpe.



A comme allergie à l'ambroisie

Des yeux qui piquent, un nez qui coule, une toux récurrente, des éternuements en salve… L'allergie à l'ambroisie présente les mêmes symptômes que le rhume des foins. Mais c'est à partir d'août que la plante pollinise. Ses lieux de prédilection : les jachères, les remblais, les chantiers. Les graines d'ambroisie ne sont pas disséminées par le vent ; en revanche, elles sont volontiers transportées par les roues des tracteurs, des camions et par tous les engins qui travaillent le sol, ainsi que par les chaussures.

Conseil Si vous êtes sensibilisé à l'ambroisie, consultez un allergologue qui vous prescrira soit un traitement symptomatique (si les signes sont modérés), soit un traitement de longue haleine (3 à 5 ans), visant à vous « désensibiliser » à ce pollen.

Dans les zones où l'ambroisie sévit, des arrêtés préfectoraux incitent les entreprises à éliminer les plants existants sur les chantiers qu'elles gèrent. La responsabilité de la lutte contre cette « mauvaise herbe » incombe au maître d'œuvre.

B comme brûlure solaire

Les ultraviolets ne provoquent pas seulement de simples « coups de soleil » (brûlures au premier degré qui guérissent spontanément). Ils peuvent induire des lésions beaucoup plus graves (second degré) avec apparition d'œdème et formation de cloques remplies de liquide. On observe parfois, à long terme, une persistance de tâches inesthétiques après guérison et le développement d'une lucite estivale (intolérance au soleil).

Conseil Si l'usage de la crème solaire vous rebute, porter des vêtements couvrants (coton), de couleur claire de préférence. Travailler autant que possible à l'ombre ou en intérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée.

D comme déshydratation

L'insolation, aussi appelée coup de chaleur, est un piège. Les symptômes se manifestent à distance de l'exposition solaire. Principaux signes : des frissons, des nausées, une accélération du rythme cardiaque, des maux de tête, de la fièvre, une baisse de la tension artérielle, voire une perte de connaissance. Le déficit ionique lié à l'hypersudation entraîne par ailleurs des crampes. Ce coup de chaleur n'est pas obligatoirement lié à une exposition au soleil : un effort physique intense ou le travail dans une forte chaleur ambiante peuvent aussi l'induire.

© LOGOMOTIF

Conseil Une hydratation régulière est nécessaire pour prévenir ce risque. Si possible, optez pour des jus de fruits frais naturels ou des boissons reminéralisantes adaptées aux sportifs. Se protéger la tête et la nuque du rayonnement solaire et veiller à refroidir régulièrement le corps (par exemple en se passant de l'eau sur le visage).

Le coup de chaleur est une urgence. Sans prise en charge adaptée, il peut conduire au décès ! Si un de vos collègues est pris d'un malaise, appelez les secours, rafraîchissez-le en attendant leur arrivée (passer un gant froid sur la tête, humecter les vêtements, lui donner de l'eau à boire par petites gorgées). suite page 42

BOISSONS

DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

Une bouteille d'eau ouverte doit être utilisée rapidement.
VRAI. Toute bouteille entamée doit être consommée dans les 48 heures.

La bière est peu calorique.
FAUX. Un demi de bière (25 cl) apporte un peu plus de 140 kcal. À titre de comparaison, un verre de vin (12,5 cl) procure environ 100 kcal.

Une canette de soda contient beaucoup de sucre.
VRAI. Au cola ou aux fruits, une canette de soda (33 cl) contient l'équivalent de six morceaux de sucre !

Il ne faut pas boire plus de 2 litres d'eau par jour.
FAUX. Chaque jour, on peut en absorber à volonté ; le surplus sera éliminé.

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.
VRAI. Elle fournit des minéraux, transporte et élimine les déchets, contribue à réguler notre température corporelle, etc. En boire est un acte vital. De plus, l'eau n'apporte aucune calorie.

Hélène Jolly

L'ABC de l'été pour travailler sans encombre

suite de la page 41

F comme foudre

La foudre frappe tout particulièrement entre mai et août, avec un pic de fréquence à l'approche de la fin de l'été. Elle équivaut à une décharge de plusieurs dizaines de millions de Volts. Autant dire que réchapper à un « coup de foudre » est loin d'être évident. Chaque année, une quinzaine de victimes meurent foudroyées. La foudre atteint de manière privilégiée les personnes situées en extérieur (les bâtiments forment une protection efficace… sauf s'ils prennent feu !)

Conseil En dehors de la « cage de Faraday », il n'existe aucun écran parfait contre la foudre, et l'on a vu souvent cette dernière tomber au sol, tandis qu'elle épargnait de hautes tours ! Néanmoins, il est prudent, si vous êtes dehors par jour d'orage, d'éviter de se placer près d'un élément élevé (arbre, rocher…). Par ailleurs, tenez-vous à distance des objets conduisant l'électricité (pylônes, barrières métalliques…) ainsi que des étendues d'eau. À savoir, les chaussures de chantier ont des semelles épaisses qui jouent un rôle d'isolant, mais elles sont souvent renforcées par des plaques de métal.

I comme insectes

Aux abords des chantiers peuvent subsister des excavations plus ou moins profondes remplies par la pluie. Ces mares artificielles sont propices au développement de larves de nombreux insectes, à commencer par les moustiques. Rares aux heures les plus chaudes, ils deviennent agressifs en fin de journée. Autres insectes à redouter : les hyménoptères (guêpes, abeilles, frelons). En été, les tiques aussi prolifèrent. Elles se tiennent sur les herbes ou dans les broussailles, prêtes à s'accrocher au premier pelage venu (homme ou animal) afin de se nourrir de son sang. La piqûre peut transmettre la méningo-encéphalite à tiques (MET) ou la maladie de Lyme, deux affections très graves. L'Est et le Centre de la France sont les deux régions les plus touchées.

© LOGOMOTIF

Conseil

– En Afrique ou dans d'autres contrées exotiques, les moustiques sont volontiers vecteurs de paludisme. Une prophylaxie adaptée (traitement préventif, répulsifs anti-insectes, vêtements couvrants, moustiquaire…) est impérative.

– La découverte d'un essaim d'hyménoptères sur un chantier nécessite le recours à un professionnel : apiculteur si ce sont des abeilles, sinon pompiers (18) – ils ne se déplacent plus obligatoirement et lorsqu'ils le font, c'est payant. Ne pas essayer soi-même de s'en débarrasser ! Vous en sortiriez couvert de piqûres (risque mortel !). Si l'un des travailleurs du chantier se sait allergique au venin d'hyménoptère, l'existence d'une trousse d'urgence (avec de l'adrénaline) est recommandée. Par ailleurs, les protocoles de désensibilisation à ces venins sont très efficaces. Parlez-en à un allergologue.

– Contre les tiques : porter des vêtements couvrants si vous œuvrez dans des zones de broussailles. Utilisez des répulsifs pour tenir à distance ces insectes. Inspectez votre peau tous les soirs sous la douche. En cas de présence d'une tique, la retirer avec une pince à épiler ou une pince à suite page 44

Travail et chaleur : comment garder la tête froide

À partir de 30 °C à l'ombre, la vigilance s'impose. Au-delà de 33° C, attention danger ! Pour prévenir les risques liés à la chaleur, employeurs et salariés doivent adopter les bonnes attitudes.

En cas de **fortes chaleurs**, l'**effort physique** constitue le **principal facteur** de **risque** d'**incident** ou d'**accident**. Les salariés du BTP sont donc particulièrement concernés, notamment les couvreurs, terrassiers, façadiers, étanchéistes, ouvriers du gros œuvre ou charpentiers qui travaillent à l'extérieur, voire sur des surfaces réfléchissant la chaleur. Sans oublier ceux qui effectuent des tâches en milieu confiné ou dans des endroits exigus (vide sanitaire, tranchée ou fosse) et ceux qui posent les enrobés routiers. Pour se prémunir des conséquences néfastes de la canicule, il existe des mesures préventives simples et efficaces, tant pour les salariés que pour les employeurs.

Côté employeur

S'informer

– Évaluer la situation et s'informer des conditions météorologiques.
– Surveiller la température ambiante et mettre à la disposition des salariés de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

Adapter les cadences et les conditions de travail

– Réduire les tâches fatigantes et généraliser les aides mécaniques.
– Adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : commencer plus tôt, s'arrêter à 12 heures et reprendre le travail après 16 heures.
– Proposer une rotation des tâches pour limiter l'exposition des salariés au soleil.
– Augmenter les pauses de récupération (toutes les heures).

Favoriser le travail d'équipe

– Éviter le travail isolé et inciter les salariés à se surveiller mutuellement pour repérer les signes avant-coureurs du coup de chaleur.
– Informer le personnel des risques encourus et des gestes de premiers secours.

Limiter les effets de la chaleur

– Prévoir des zones d'ombre fraîches pour le repos.
– Mettre en place des rampes de brumisation et des toiles tendues sous lesquelles le personnel peut s'abriter.
– Penser aux glacières, ventilateurs, brumisateurs, aux systèmes de climatisation ou, au moins, de ventilation dans les cabines de commande. Dans l'idéal, installer des auvents pour ceux qui travaillent sur les toits.

Côté salarié

Adapter son travail

– Reporter les tâches les plus rudes ou les réaliser en début de journée.
– Travailler autant que possible à l'ombre.
– Adapter son rythme de travail en fonction de sa tolérance à la chaleur.
– Éteindre le matériel électrique non utilisé et isoler les sources de chaleur radiante comme les moteurs d'engins ou de machines de chantier.

Se protéger

– Porter des vêtements amples et légers, clairs de préférence.
– Garder ses chaussures de sécurité, gants, casques et lunettes de protection teintées.
– Se protéger la tête et mettre de la crème solaire.
– Éviter de se dévêtir pour rester protégé contre les coups de soleil, les accidents et les risques chimiques liés aux polluants.

S'hydrater et se rafraîchir

– Boire régulièrement même si l'on n'en ressent pas le besoin.
– Éviter le café et l'alcool (il dilate les vaisseaux et favorise la déshydratation).
– Refroidir son corps régulièrement : linges humides, vaporisation d'eau, douches.
– Être particulièrement vigilant lorsque le taux d'humidité est important et les températures nocturnes élevées.
– Même si l'appétit est diminué, manger suffisamment (mais pas trop gras !) pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.

Hélène Jolly

L'ABC de l'été pour travailler sans encombre

LES YEUX AUSSI…

Comme la peau, l'**œil souffre d'une exposition trop intense au soleil**. L'équivalent du « coup de soleil » se nomme **ophtalmie.** Celle-ci se manifeste par une sensation de « grain de sable » dans l'œil ; elle guérit spontanément en quelques jours.
De façon plus pernicieuse, **les ultraviolets peuvent endommager à long terme tous les tissus de l'œil**. Notamment le cristallin (les UV accélèrent la survenue d'une cataracte) et la rétine (l'accumulation de soleil pendant toute une vie favorise la DMLA, maladie qui se traduit par une baisse, voire une perte de la vision centrale).
Lunettes de soleil et **chapeau** (ou **casquette**) constituent une **protection efficace**.
La couleur des verres n'est pas seulement un effet de mode, elle correspond à des besoins spécifiques : le **vert** est indiqué pour les **personnes sensibles à la forte luminosité**. Cette couleur les préserve de la fatigue visuelle. Le **jaune** accentue les **contrastes** les jours de luminosité modérée. Le **gris** est neutre et transforme peu les couleurs perçues, il **protège bien de l'éblouissement**. Le **marron** renforce les **contrastes** et accentue les **détails**.
Attention à la qualité des verres ! Un verre foncé n'est pas forcément performant contre les ultraviolets. Inversement un verre transparent de bonne qualité peut filtrer 100 % des UV ! L'étiquetage des lunettes permet de se repérer. Les verres de niveau 3 ou 4 (norme CE) sont nécessaires pour les zones très ensoleillées ou à forte réverbération (montagne, mer, neige, sable)… Évitez donc d'acheter vos lunettes à un revendeur à la sauvette qui vous procurera des solaires gadgets inefficaces !
À savoir également : les verres d'indice 4 sont interdits au volant d'un véhicule.
Les **verres en polycarbonate** particulièrement résistants sont adaptés aux **travaux en extérieur**. Les **verres organiques** sont **solides** mais **se rayent aisément**. Les **minéraux**, un peu plus **lourds**, **résistent à la rayure** mais sont **cassables**.
Très utiles pour lutter contre les rayons réfléchis, les **verres polarisants éliminent les reflets**, améliorent la **perception des reliefs** et des **couleurs** par forte luminosité.

suite de la page 42

tique, en faisant bien attention à ne pas laisser la tête dans la peau, ne pas endormir la tique avant l'extraction (alcool, éther) car elle risque de régurgiter et de relarguer ses virus, désinfectez ensuite la plaie et consultez un médecin. Plus la tique aura été enlevée rapidement après la piqûre, plus faibles seront les risques de contamination.

M comme médicaments

La chaleur altère les médicaments. Si un traitement doit être pris sur le chantier, il est nécessaire de disposer d'un lieu où il peut être maintenu au frais (frigo du bungalow par exemple). Par ailleurs, de nombreux produits pharmaceutiques ont un effet direct sur la thermorégulation et sur le risque de survenue d'un coup de chaleur. Soit parce qu'ils sont diurétiques (certains traitements de l'hypertension) ; soit parce qu'ils agissent sur la fonction rénale (certains antibiotiques, anti-inflammatoires, antiviraux…), soit parce que leur mécanisme d'action favorise la déshydratation (sels de lithium, anti-arythmiques, anti-épileptiques, antidiabétiques oraux, médicaments contre le cholestérol…) ; soit parce qu'ils interfèrent directement avec le système nerveux central en perturbant les mécanismes de thermorégulation (psychotropes, certains antiparkinsoniens, antispasmodiques, antimigraineux), soit parce qu'ils altèrent les mécanismes de vasodilatation nécessaires à l'évacuation de l'excès de température (vasoconstricteurs…), soit, enfin, parce qu'ils augmentent la chaleur corporelle (de nombreux neuroleptiques).

© LOGOMOTIF

Conseil En cas de fortes chaleurs, faites un point avec votre généraliste sur les traitements suivis.

O comme ozone

L'ozone résulte de la transformation de l'oxygène de l'atmosphère sous l'effet de la pollution et de la chaleur. C'est un puissant irritant. Il peut entraîner toux, rhinites, conjonctivites et crises d'asthme

chez les personnes qui y sont sujettes.

Conseil En cas de pic d'ozone, effectuer les tâches les plus physiques le matin et limiter certaines activités (maniement de solvants, soudage…). La concentration en ozone est maximale dans l'air entre 16 h 00 et 18 h 00.

© LOGOMOTIF

P comme photosensibilisation

La photosensibilisation se traduit par une réaction excessive de la peau à un rayonnement solaire (par exemple un érythème intense suite à une exposition brève). Cette réaction peut être induite par un médicament pris par voie orale ou par voie locale. Certains végétaux risquent également de provoquer une photosensibilité sur la zone où ils ont été en contact avec la peau.

Conseil Lire les notices des médicaments que l'on absorbe ou que l'on étale sur la peau. Éviter également tous les produits à base d'alcool appliqués ou pulvérisés sur le corps (parfum notamment).

S comme sudation

La peau est un tissu qui permet d'éliminer des toxines. Mais la sudation vise surtout à maintenir une température corporelle constante (l'évaporation provoque un rafraîchissement naturel). Les fortes chaleurs entraînent chez certains des transpirations excessives, embarrassantes et inconfortables.

Conseil Opter pour des vêtements qui « respirent » et suffisamment amples (si cela ne présente pas de danger pour le travailleur), éviter les tissus en fibres synthétiques. Les hommes transpirent plus que les femmes ; ils ne doivent surtout pas hésiter à se réhydrater régulièrement pour compenser les pertes hydriques !

T comme tumeur de la peau

Les professionnels du bâtiment qui travaillent à l'extérieur figurent parmi les sujets à risque de cancers cutanés. Les ultraviolets sont classés comme cancérogènes « probables » par le Centre international de la recherche sur le cancer (Circ) [groupe 2A]. On en distingue deux catégories : les carcinomes, qui sont les plus fréquents et les moins graves, et les mélanomes, plus rares mais plus dangereux. Les premiers sont provoqués par l'accumulation de rayons ultraviolets au cours d'une existence (ils apparaissent donc en deuxième partie de vie) ; les seconds sont plus volontiers associés aux coups de soleil, aux expositions excessives, aux traumatismes plus intenses de la peau, notamment ceux survenus pendant l'enfance.

Conseil Se protéger du soleil (chapeau, vêtements, lunettes, gants) et consulter un dermatologue au moindre doute (notamment si un grain de beauté paraît suspect : épaisseur croissante, bord irrégulier, couleur non uniforme…) afin de faire disparaître au plus vite un mélanome débutant. Traité à un stade précoce, ce cancer peut guérir.

V comme veines

L'été, les troubles veineux sont plus fréquents. Contrairement à une idée reçue, ils affectent aussi l'homme ! La station assise ou debout, le travail dans une ambiance chaude et humide, le port de charges favorisent l'apparition des symptômes. Chez l'homme, ce dernier facteur est le plus fréquemment retrouvé, selon une enquête de référence sur le sujet (Catilina, Frimat, Dômont).

Conseil Les chaussettes de contention ont fait la preuve de leur efficacité dans la prévention de l'aggravation des troubles veineux.

Cendrine Barruyer