

# OZONE ET FORTES CHALEURS

RECOMMANDATIONS POUR  
LES TRAVAILLEURS EXPOSÉS

2026



**AVIQ**

# FORTES CHALEURS

Les épisodes de forte chaleur peuvent entraîner des conséquences importantes sur la santé. Certains travailleurs y sont particulièrement exposés en raison de leurs conditions de travail, notamment celles et ceux qui exercent leur activité principalement à l'extérieur ou dans des environnements physiques contraignants.

C'est le cas, par exemple, **des charpentiers, des cultivateurs, des ouvriers de chantier, des ouvriers sidérurgiques ou métallurgiques, des travailleurs saisonniers ou intérimaires ou encore des travailleurs agricoles.**

Lorsque les seuils critiques sont atteints (température, indice UV, indice ozone), des mesures spécifiques doivent être déclenchées automatiquement (réduction du travail, pauses supplémentaires, arrêt temporaire).

## POURQUOI CES TRAVAILLEURS SONT-ILS PLUS VULNÉRABLES ?

Les travailleurs exposés effectuent souvent leurs tâches en plein air, sous un soleil direct et pendant plusieurs heures. **Les surfaces** sur lesquelles ils travaillent (toitures, routes, chantiers, sols agricoles, etc.) **peuvent accumuler et restituer la chaleur**, ce qui crée un **effet de réverbération qui augmente davantage la température ressentie.**

Leur activité implique généralement un effort physique intense et prolongé, qui élève la température corporelle. Lorsque les températures extérieures sont élevées, **l'organisme peut éprouver des difficultés à se refroidir correctement**, surtout si les pauses sont limitées ou si l'accès à des zones ombragées est restreint. Cela **accroît le risque de déshydratation, de fatigue extrême, de malaises, voire de coups de chaleur.** La déshydratation réduit la capacité de transpiration et altère la fonction cardiovasculaire, augmentant le risque de syncope, troubles cognitifs et accidents du travail.

**L'équipement de travail** peut également aggraver l'exposition. Les vêtements de protection, indispensables pour la sécurité (casques, gants, chaussures renforcées, vêtements haute visibilité), sont parfois peu respirants et limitent l'évaporation de la transpiration, ce qui **rend la régulation thermique plus difficile.**

Certaines contraintes organisationnelles jouent aussi un rôle. Les délais à respecter, la pression liée aux chantiers ou aux périodes de récolte peuvent conduire à réduire les temps de pause ou à travailler aux heures les plus chaudes de la journée. De plus, les travailleurs saisonniers ou temporaires ne sont **pas toujours suffisamment informés des risques liés à la chaleur ou des mesures de prévention à adopter.**

Enfin, la chaleur peut **altérer la vigilance et les réflexes**, ce qui augmente le risque d'accidents du travail. La fatigue, la baisse de concentration et les étourdissements peuvent entraîner des conséquences graves dans des métiers où la manipulation d'outils, de machines ou la circulation à proximité de véhicules est fréquente.



## Recommandations aux travailleurs exposés et aux employeurs de travailleurs exposés

La prévention repose sur une combinaison de mesures organisationnelles, matérielles, individuelles et humaines, qui permettent de limiter les risques de déshydratation, d'épuisement, de coup de chaleur et d'accidents du travail.

### ADAPTER L'ORGANISATION DU TRAVAIL

L'adaptation de l'organisation constitue un des leviers les plus efficaces pour réduire l'exposition à la chaleur.

- » **Aménager les horaires de travail** : privilégier le travail tôt le matin ou en fin de journée, éviter, lorsque c'est possible, les tâches les plus lourdes aux heures les plus chaudes ;
- » **Augmenter la fréquence des pauses** : prévoir des pauses régulières, planifiées, voire des pauses supplémentaires en cas de chaleur intense ;
- » **Réorganiser les tâches** : alterner les activités physiques et moins physiques, répartir les charges de travail au sein de l'équipe ;
- » **Limiter le travail isolé**, afin de permettre une vigilance mutuelle et une réaction rapide en cas de malaise ;
- » Prévoir un plan «fortes chaleurs» ou «canicule» en entreprise ;
- » Intégrer le risque dans l'analyse de risques légale (Code du bien-être au travail).



### AMÉNAGER L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Réduire l'exposition directe à la chaleur contribue fortement à la prévention.

- » Mettre à disposition des **zones d'ombre** ou des abris (tentes, bâches, structures mobiles) ;
- » Installer des **espaces de repos frais**, ventilés ou climatisés lorsque cela est possible ;
- » Protéger les postes de travail de la **réverbération du soleil** (sols, surfaces métalliques, toitures) ;
- » Prévoir des **points d'eau accessibles** à proximité des zones de travail.

### GARANTIR UNE HYDRATATION SUFFISANTE

L'hydratation est une mesure essentielle pour prévenir les effets de la chaleur

- » Mettre gratuitement à disposition de l'**eau potable fraîche**, en quantité suffisante ;
- » Encourager à **boire avant d'avoir soif**, tout au long de la journée ;
- » Recommander une **consommation régulière** (plusieurs petites quantités) ;
- » Éviter l'alcool et limiter les boissons très sucrées ou caféinées.



## ADAPTER LES ÉQUIPEMENTS ET LES VÊTEMENTS DE TRAVAIL

Les équipements de protection sont indispensables, mais doivent être adaptés aux conditions climatiques.

- » Privilégier des **vêtements légers, respirants et de couleur claire**, compatibles avec les exigences de sécurité, gilets rafraîchissants ;
- » Adapter, lorsque c'est possible, les **équipements de protection individuelle (EPI)** aux fortes chaleurs ;
- » Mettre à disposition des **couvre-chefs**, casques ventilés ou protections solaires adaptées ;
- » Prévoir des **vêtements de rechange** en cas de transpiration excessive.

## INFORMER ET SENSIBILISER LES TRAVAILLEUR

La prévention passe aussi par la connaissance des risques et des bons réflexes.

- » Informer sur les **effets de la chaleur sur la santé** ;
- » Sensibiliser aux **signes d'alerte** ;
- » Rappeler les **gestes à adopter en cas de malaise** ;
- » Accorder une attention particulière aux **nouveaux travailleurs, saisonniers ou intérimaires**.

## PRENDRE EN COMPTE LES VULNÉRABILITÉS INDIVIDUELLES

Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de la chaleur.

- » Être attentif aux travailleurs plus âgés, qui souffrent de maladies chroniques, qui prennent certains médicaments ;
- » Adapter les tâches et les rythmes de travail lorsque nécessaire ;
- » Encourager le dialogue et la remontée d'informations en cas de difficulté.



# SIGNES D'ALERTE

## SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UN ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR OU AU DÉBUT D'UN COUP DE CHALEUR

- » forte rougeur, sensation de chaleur intense, maux de tête ;
- » troubles de la vue, sensations anormales (équilibre, jugement, etc.) ;
- » grande faiblesse, grande fatigue ;
- » soif, bouche sèche, température corporelle élevée, pouls rapide, crampes musculaires ;
- » nausées, vomissements, diarrhée.



## SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UNE EXPOSITION À DE FORTES CONCENTRATIONS D'OZONE

- » essoufflement ou respiration anormale, toux ;
- » irritation des yeux, de la gorge.

## AGIR

- » Prendre contact avec le médecin ou le **112** si l'état de santé est inquiétant ;
- » si possible, prendre la température corporelle ;
- » selon les indications du médecin et l'état de la personne, poursuivre l'hydratation ;
- » rafraîchir la personne, selon les possibilités :
  - » par une douche fraîche sans l'essuyer ;
  - » envelopper d'un drap humide ;
  - » utiliser un ventilateur et/ou créer un courant d'air frais. L'idéal est de combiner : installation dans une pièce fraîche, enveloppement frais et humide, brumisation d'eau fraîche et ventilation)
- » ne pas prendre ou donner du **paracétamol** et/ou de **l'aspirine** ou des **anti-inflammatoires** non stéroïdien en réponse aux symptômes du coups de chaleur sans avis médical ou sans consulter un pharmacien. Ces médicaments sont inefficaces sur les symptômes du coup de chaleur. De plus, la prise de paracétamol peut même aggraver une atteinte du foie souvent présente dans ce cas. La prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène peut aggraver le risque de déshydratation déjà présent.

**Le changement climatique accroît déjà la fréquence et l'intensité des vagues de chaleur, une tendance appelée à s'amplifier (sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2023) avec sans conteste des conséquences en termes de santé. Il est donc nécessaire pour chaque wallonnes et wallons de connaître et d'adopter les gestes et comportements pour se protéger des effets néfastes de celles-ci.**



# AVIQ

Avec la collaboration de :



be  
be.brussels



Vlaamse  
overheid



0800/16.061



[numerograttuit@aviq.be](mailto:numerograttuit@aviq.be)

