

Canicule : gardez la tête froide...

L'exposition combinée à la chaleur et au travail physique peut entraîner une augmentation de la température centrale du corps qui peut, dans certains cas, avoir des effets néfastes sur la santé.

Les mesures suivantes permettent de réduire l'exposition de votre corps à la chaleur. Informez également votre famille et vos employés :

Limiter les efforts physiques

- ⊗ Le travail musculaire génère une chaleur supplémentaire dans le corps. Reportez donc si possible les travaux physiquement éprouvants aux heures fraîches du matin.
- ⊗ Privilégiez les endroits ombragés ou ombragez les postes de travail avec des parasols, des voiles de protection solaire, etc.
- ⊗ Prévoyez de nombreuses pauses courtes à l'ombre - elles ont une plus grande valeur de récupération que quelques longues pauses.

Tenir la chaleur à l'écart - rafraîchir le corps

- ⊗ Fermez les fenêtres/volets pendant la journée et aérez la nuit.
- ⊗ Le port de vêtements fonctionnels légers favorise l'évaporation de la sueur et donc l'effet de refroidissement.
- ⊗ Rafraîchissez votre corps en prenant des douches, en appliquant des serviettes fraîches sur le front et la nuque, en prenant des bains de pieds et de bras frais ou en portant des vêtements rafraîchissants spéciaux.

Boire beaucoup - manger léger

- ⊗ Buvez beaucoup et régulièrement, même sans sensation de soif. Par ces températures, vous perdez facilement 3 à 4 litres de sueur par jour.
- ⊗ Les boissons glacées doivent d'abord être réchauffées par le corps et produisent ainsi de la chaleur supplémentaire. Préférez donc les boissons à température ambiante.
- ⊗ Privilégiez les aliments faciles à digérer et rafraîchissants. Les fruits et les légumes apportent un supplément de liquide au corps.
- ⊗ Veillez à un apport suffisant en sel - par exemple avec un bouillon de temps en temps.

