



## Travailler à l'extérieur en plein soleil et par fortes chaleurs Liste de contrôle

**Votre personnel est-il suffisamment protégé de la chaleur, des rayons UV et de l'ozone?**

**Chaleur:** l'organisme est davantage sollicité lors des fortes chaleurs estivales, en particulier lorsque le taux d'humidité est élevé. Les personnes effectuant des travaux pénibles à l'extérieur sont particulièrement concernées. La circulation sanguine est particulièrement mise à contribution. Des températures ambiantes très élevées peuvent entraîner des crampes, une fatigue rapide, voire, dans les cas extrêmes, un coup de chaleur.

**Rayonnement solaire (UV):** une personne qui travaille à l'extérieur est jusqu'à deux fois plus exposée aux rayons ultraviolets que sur l'ensemble de son temps libre et de ses vacances. Il faut donc se protéger du soleil dès avril, même s'il ne fait pas encore très chaud. C'est en juin et en juillet que le rayonnement UV atteint son intensité maximale. Des mesures de protection particulières sont alors nécessaires. Pendant la journée, le rayonnement solaire est le plus fort entre 11 h et 15 h. Toute personne qui ne se protège pas des rayons UV au travail risque de développer un cancer de la peau non mélanome. On en dénombre environ 1000 cas par an.

**Ozone:** l'ozone se forme sous l'action d'un rayonnement solaire intense, surtout au printemps et en été. Les pics d'ozone s'observent en fin d'après-midi (entre 16 h et 18 h environ). Proche du sol, l'ozone a un effet irritant. Il peut provoquer des picotements oculaires, des irritations de la gorge et du pharynx, des difficultés respiratoires et des céphalées.

Cette liste de contrôle vous aidera à mieux maîtriser les risques liés aux travaux effectués en plein soleil, en cas de fortes chaleurs ou de pics d'ozone.

## 1. Remplissez la liste de contrôle.

Si vous avez répondu «non» ou «en partie» à une question, des mesures s'imposent. Veuillez les noter à la dernière page. Si une question ne s'applique pas à votre entreprise, il y a tout simplement lieu de la barrer.

## 2. Mettez en œuvre les améliorations nécessaires et contrôlez leur respect.

### Généralités

- 1 La personne responsable de la protection de la santé du personnel sur place est-elle informée des risques liés au rayonnement UV, à la chaleur et à l'ozone et connaît-elle les mesures de protection requises?
- oui  
 en partie  
 non

- 2 Le personnel est-il également informé des risques liés au rayonnement UV, à la chaleur et à l'ozone, et connaît-il les règles comportementales à suivre? (Fig. 1)
- oui  
 en partie  
 non



1 Instruction du personnel.

### Protection anti-UV (également par temps légèrement couvert) d'avril à septembre

- 3 Le personnel porte-t-il des vêtements légers protégeant du soleil?
- oui  
 en partie  
 non

- 4 Le personnel veille-t-il à utiliser de la crème solaire plusieurs fois par jour (indice de protection 30 au minimum) pour protéger toutes les parties corporelles non couvertes? (Fig. 2)
- oui  
 en partie  
 non

Appliquer de la crème notamment sur les lèvres, le nez, les oreilles, le front et la nuque.

- 5 Le personnel porte-t-il, lorsque cela est nécessaire, des lunettes de soleil adaptées qui protègent les yeux du rayonnement UV et des forts éblouissements?
- oui  
 en partie  
 non

### Obligations des travailleurs

Les travailleurs sont tenus de seconder l'employeur dans l'application des prescriptions sur la prévention des accidents et maladies professionnels.



2 Tout le corps doit être protégé du rayonnement solaire (rayons UV).

### Protection anti-UV complémentaire (également par temps légèrement couvert) en juin et juillet

C'est en juin et en juillet que le rayonnement UV atteint son intensité maximale. Il faut par conséquent prendre au minimum l'une des mesures de protection complémentaires suivantes:

- 6 Est-il possible d'aménager les horaires de travail de façon à éviter les travaux impliquant une exposition directe au soleil?
- oui  
 en partie  
 non

- 7 Est-il possible d'ombrager les postes de travail exposés au soleil ou de déplacer les travaux à l'ombre? (Fig. 3)
- Exemples: un auvent ou une tente assurent un ombrage suffisant.
- oui  
 en partie  
 non

- 8 S'il n'y a pas d'autres solutions que de travailler en plein soleil, le personnel porte-t-il un couvre-chef approprié ou un casque de protection avec visière frontale et protège-nuque? (Fig. 4)
- oui  
 en partie  
 non



3 Ombragez si possible les postes de travail pour assurer une protection efficace contre le soleil.

**Chaleur: travaux à l'extérieur par des températures supérieures à 25 °C à l'ombre**

- 9 Les conditions ambiantes aux différents postes de travail et l'état physique du personnel sont-ils surveillés en permanence?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 10 Des endroits ombragés sont-ils à disposition pour les pauses?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 11 De l'eau potable fraîche est-elle disponible en quantité suffisante sur place?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 12 Le personnel boit-il suffisamment?  
Selon l'activité, au moins 2 à 3 litres par jour.  oui  
 en partie  
 non
- 
- 13 Le personnel renonce-t-il à consommer des boissons alcoolisées et d'autres drogues?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 14 Les travaux sont-ils adaptés aux conditions particulières sur place? (Fig. 6)  oui  
 en partie  
 non  
Exemple: avancer le début de la journée de travail et effectuer les travaux pénibles tôt le matin.
- 
- 15 Le personnel porte-t-il des vêtements fonctionnels légers laissant la sueur s'évaporer?  oui  
 en partie  
 non



4 En juin et juillet, portez un couvre-chef avec visière frontale et protège-nuque.

**Chaleur: mesures complémentaires en cas de températures supérieures à 30 °C à l'ombre**

- 16 Le personnel est-il informé qu'il ne doit pas travailler par de telles températures s'il souffre de fièvre?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 17 De courtes pauses sont-elles prises régulièrement dans un endroit frais et ombragé? (Fig. 5)  oui  
 en partie  
 non
- 
- 18 Le travail s'effectue-t-il, lorsque cela est possible, uniquement dans des endroits ombragés?  oui  
 en partie  
 non
- 
- 19 Les travailleurs isolés et les personnes portant des équipements de protection individuelle contraignants (p. ex. combinaisons avec des masques de protection respiratoire) sont-ils surveillés par un tiers?  oui  
 en partie  
 non



5 Le corps récupère plus rapidement dans un endroit frais.

### Chaleur: mesures complémentaires en cas de températures supérieures à 35 °C à l'ombre

20 Évite-t-on de travailler en plein soleil?

Le cas échéant, ombrager artificiellement les postes de travail (toit provisoire, tente, voile d'ombrage, etc.).

- oui  
 en partie  
 non

21 Les travaux très pénibles sont-ils réduits au strict minimum? (Fig. 6)

- oui  
 en partie  
 non

22 Le personnel boit-il suffisamment?

Au moins 3 à 5 dl 2 à 3 fois par heure.

- oui  
 en partie  
 non

23 Des pauses de quinze minutes environ sont-elles prises toutes les heures dans un endroit frais?

- oui  
 en partie  
 non

24 Le personnel est-il attentif à l'apparition de signes de troubles liés à de fortes chaleurs (p. ex. faiblesse physique, épuisement, vertiges, nausées, crampes, problèmes de concentration) pouvant le toucher personnellement ou touchant un collègue?

- oui  
 en partie  
 non

### Conditions climatiques exceptionnelles (taux d'humidité élevé)

25 En cas de chaleur humide (p. ex. taux d'humidité relative de l'air supérieur à 75 %), il faut prendre les mesures décrites aux questions 20 à 24 dès 32 °C. Ces mesures sont-elles respectées?

- oui  
 en partie  
 non

### Exemples de travaux très pénibles:

- travaux intensifs dans des fouilles
- utilisation fréquente d'escaliers ou d'échelles
- port et levage intensifs de charges lourdes



6 Adaptez les horaires de travail en cas de travaux pénibles et de rayonnement UV intense, de fortes chaleurs ou de pollution élevée à l'ozone.

### Infos complémentaires sur la chaleur, l'ozone et le rayonnement UV:

- [www.suva.ch/chaleur](http://www.suva.ch/chaleur)
- [www.suva.ch/soleil](http://www.suva.ch/soleil)
- [www.ozone-info.ch](http://www.ozone-info.ch)

Cette liste de questions n'est pas exhaustive. L'évaluation des dangers sur laquelle se base la présente liste suppose que seuls des travailleurs en bonne condition physique effectuent des travaux en plein soleil, en cas de fortes chaleurs, de rayonnement UV important et de pics d'ozone. La prise de médicaments peut limiter les capacités physiques.

**Notes:**

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

**Travailler à l'extérieur en plein soleil  
et par fortes chaleurs**

Liste de contrôle remplie par: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

N°	Mesure à mettre en œuvre	Délai	Responsable	Mesure exécutée		Remarques	Contrôle	
				Date	Visa		Date	Visa

Prochain contrôle le: \_\_\_\_\_

(recommandé: tous les 6 mois)



**Renseignements: tél. 021 310 80 40, [service.clientele@suva.ch](mailto:service.clientele@suva.ch)  
Téléchargement et commandes: [www.suva.ch/67135.f](http://www.suva.ch/67135.f)**