

L'IMPORTANCE DE MAINTENIR UN BON ÉTAT D'HYDRATATION

LA DÉSHYDRATATION ACCROÎT LE RISQUE D'ACCIDENTS DU TRAVAIL ET L'APPARITION DE MALADIES LIÉES À LA CHALEUR. SI CETTE CONDITION DEVIENT CHRONIQUE, ELLE AUGMENTE LE RISQUE DE MALADIES TELLES QUE LES MALADIES RÉNALES. LA PERFORMANCE AU TRAVAIL SE DÉTÉRIORE DANS DES CONDITIONS DE DÉSHYDRATATION ET LA PRODUCTIVITÉ EN SOUFFRE ÉGALEMENT

COMMENT RECONNAÎTRE LA DÉSHYDRATATION

Le travailleur peut évaluer son état d'hydratation en vérifiant la quantité et la couleur de l'urine émise : l'état d'hydratation est bon si l'on ressent l'envie d'uriner une fois toutes les 2 à 3 heures et si l'urine est de couleur claire (voir figure ci-dessous).



FACTEURS FAVORISANT LA DÉSHYDRATION ET LES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

- Présence de maladies telles que la bronchite chronique, les maladies cardiaques, le diabète, la gastro-entérite
- Utilisation de médicaments pour traiter les maladies chroniques (diurétiques, antidépresseurs, anticoagulants, etc.)
- Alimentation inadéquate
- Période d'acclimatation insuffisante
- Habillement lourd et non respirant (par exemple, équipement de protection individuelle, uniformes ou vêtements de travail)
- Rythme et intensité de travail soutenus

COMMENT PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION



À LA MAISON

- Gardez à l'esprit que le corps doit s'adapter progressivement à la chaleur : une période d'acclimatation adéquate peut durer de 7 à 14 jours, avec une augmentation progressive du temps d'exposition à la chaleur.
- Rafraîchissez-vous et hydratez-vous avant votre service avec des boissons fraîches et limitez votre consommation de café ; suivez un régime alimentaire sain en mangeant suffisamment et en évitant les boissons alcoolisées.

IL EST IMPORTANT DE BOIRE EN DÉBUT DE JOURNÉE, AVANT DE COMMENCER À TRAVAILLER

Selon une étude récente, environ deux travailleurs sur trois arrivent au travail déjà déshydratés.

S'hydrater avant de commencer à travailler facilite le maintien de l'hydratation tout au long de la journée.

- **Plus vous commencez à boire tôt, moins votre corps est stressé.**

Si vous commencez à travailler dans un état de déshydratation, l'eau que vous boirez au cours de la journée, même si elle est consommée en quantité adéquate, risque de ne pas suffire à satisfaire les besoins en eau de votre corps.

IL EST ÉGALEMENT IMPORTANT DE SE RÉHYDRATER À LA FIN DE LA JOURNÉE DE TRAVAIL

- Normalement, les sels minéraux perdus par la transpiration sont reconstitués au moment des repas. Afin de maintenir l'équilibre eau-électrolytes, il est donc important de **prendre des repas à intervalles réguliers**.
- **Les travailleurs soumis à un régime hydrique autolimité pour des raisons religieuses (ceux qui suivent le Ramadan) doivent boire au moins 2 litres d'eau après le coucher du soleil et 2 litres d'eau avant le lever du soleil.** L'hydratation est cumulative et cette précaution est donc essentielle. Il est également important d'éviter de sauter le repas du matin avant le début du jeûne.
- Les **boissons énergisantes sont à éviter** : certaines contiennent beaucoup plus de caféine qu'une tasse de café classique ; la caféine en de telles quantités peut avoir un effet négatif sur l'état d'hydratation. En outre, de nombreuses boissons énergisantes contiennent de grandes quantités de sucre et ajoutent des calories inutiles au régime alimentaire.
- **Évitez de consommer des boissons alcoolisées pendant les repas, car l'alcool favorise la vasodilatation et augmente le risque de troubles thermiques.**



AU TRAVAIL, IL EST IMPORTANT DE CONTINUER À BOIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ET AVANT D'AVOIR SOIF

Toute personne travaillant dans des conditions de chaleur, en particulier lorsqu'elles sont intenses et persistantes, devrait boire 1 verre (250 ml) d'eau toutes les 15 à 20 minutes, soit environ 1 litre par heure.

Boire un verre d'eau toutes les 15-20 minutes est plus efficace que de boire de plus grandes quantités plus rarement.

En cas de transpiration abondante, réintroduisez en même temps que les liquides les sels minéraux perdus par une alimentation riche en fruits et légumes et, en cas d'effort physique intense, par des compléments, sur les conseils du médecin compétant ou de votre médecin traitant.

POUR L'EMPLOYEUR

- Des distributeurs d'eau devraient être installés à différents endroits du lieu de travail.
- Pour les activités de plein air, les travailleurs peuvent utiliser des sacs à dos ou des ceintures d'hydratation équipés d'une réserve d'eau et d'un accès permanent à l'eau.
- Il est également possible d'installer des glacières contenant de l'eau ou de grandes carafes d'eau dans des endroits ombragés, dans les zones fréquentées par les travailleurs pendant la journée.

Auteurs

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁶ (météorologue AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ et Michela Bonafede⁶

1 Unité Fonctionnelle Complexe (UFC) d'Epidémiologie, Département de Prévention, Azienda USL Toscana Centro

2 Département d'Epidémiologie du Service Sanitaire Régional - Région Latium

3 Unité Fonctionnelle Simple (UFS) du Centre régional pour les Accidents et les Maladies Professionnelles (CeRIMP), Département de Prévention, Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratoire des Agents Physiques de la Santé Publique, Azienda USL Toscana Sud Est

5 Institut de Bioéconomie - Conseil National de la Recherche

6 Département de Médecine, d'Epidémiologie, d'Hygiène du travail et de l'environnement – INAIL

Conception graphique réalisée par Matteo Gramigni (ZonaZero)