

# VAGUES DE CHALEUR ET TRAVAIL

LE CHANGEMENT CLIMATIQUE, AVEC LA HAUSSE DES TEMPERATURES QUI EN DECOULE, EST UNE QUESTION IMPORTANTE POUR LA PROTECTION DE LA SANTE ET DE LA SECURITE DES TRAVAILLEURS. LES VAGUES DE CHALEUR SONT EN EFFET ASSOCIEES A UN RISQUE ACCRU D'ACCIDENTS DU TRAVAIL.

TOUS LES SECTEURS PEUVENT ÊTRE CONCERNÉS, EN PARTICULIER LES TRAVAILLEURS EXERÇANT LEUR ACTIVITÉ À L'EXTÉRIEUR OU À L'INTÉRIEUR, EN PRÉSENCE DE SOURCES DE CHALEUR SUPPLÉMENTAIRES, OU QUI DOIVENT PORTER DES VÊTEMENTS LIMITANT LA TRANSPIRATION. LES ACTIVITÉS PHYSIQUEMENT EXIGEANTES AUGMENTENT ÉGALEMENT LA CHALEUR CORPORELLE, CE QUI ACCROÎT LE RISQUE D'AFFECTIONS LIÉES À LA CHALEUR.

PROTÉGER SA SANTÉ PENDANT LES VAGUES DE CHALEUR EST POSSIBLE EN MAINTENANT UNE BONNE HYDRATATION ET EN ADOPTANT DES HABITUDES ALIMENTAIRES CORRECTES, INSPIRÉES DU MODÈLE MÉDITERRANÉEN. DE PETITS GESTES SUFFISENT À AMÉLIORER LA SANTÉ ET À RENDRE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL PLUS SAIN, PLUS SÛR ET PLUS EFFICACE.

## CHALEUR EXTRÊME, QUE FAIRE ?



1

### Boire beaucoup d'eau

Buvez au moins 2 litres d'eau par jour, en augmentant la quantité lors des journées particulièrement chaudes, même si vous ne ressentez pas la soif.



5

### Privilégier les aliments riches en électrolytes

Consommez des aliments comme les bananes, les épinards, les noix et les graines, qui contiennent du potassium et du magnésium, utiles au maintien de l'équilibre électrolytique.



9

### Veiller au stockage des aliments

Maintenez la chaîne du froid intacte, les aliments mal conservés risquent d'être contaminés par des micro-organismes.



2

### Consommer des fruits et des légumes frais

Incorporez à votre régime alimentaire des fruits riches en eau tels que la pastèque, le melon, les oranges, et des légumes tels que les concombres, les tomates et la laitue.



6

### Prendre des repas légers et fréquents

Préférez les petits repas fréquents aux repas copieux pour faciliter la digestion et maintenir un niveau d'énergie constant.



10

### Se munir d'une bouteille d'eau

Buvez régulièrement au travail ; évitez les bouteilles en plastique, surtout si elles sont exposées au soleil, et préférez un sac à dos d'hydratation.



3

### Éviter les boissons sucrées et les jus de fruits

Limitez la consommation de boissons gazeuses et de jus de fruits conditionnés, car ils peuvent favoriser la déshydratation.



7

### Préférer les aliments riches en fibres

Consommez des céréales complètes, des légumineuses et des légumes pour améliorer la digestion et maintenir l'hydratation.



4

### Éviter les boissons alcoolisées

L'alcool augmente la diurèse et la déshydratation, et contribue également à la confusion mentale causée par la chaleur intense.



8

### Éviter les aliments salés et gras

Réduisez la consommation d'aliments riches en sel et en graisses, car ils peuvent augmenter la soif et la sensation de lourdeur.

L'adoption de ces habitudes alimentaires et d'hydratation simples peut faire une grande différence dans l'amélioration de la santé et de la sécurité pendant les chaudes journées d'été.

**N'OUBLIEZ PAS QUE LE BIEN-ETRE COMMENCE PAR DE PETITS GESTES QUOTIDIENS.**

CONTACTS :

[m.bonafede@inail.it](mailto:m.bonafede@inail.it)

[marco.morabito@ibe.cnr.it](mailto:marco.morabito@ibe.cnr.it)

[francesca.scazzina@unipr.it](mailto:francesca.scazzina@unipr.it)



AUTEURS : Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini et le groupe de travail Workclimate 2.0

**Votre santé est votre bien le plus précieux : investissez-y chaque jour !**