



Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration  
Office de la santé, Service du médecin cantonal

Rathausplatz 1  
Case postale  
3000 Berne 8  
+41 31 633 79 65  
info.ga@be.ch  
www.be.ch/dssi

Notice

## Travailler à l'extérieur en période de forte chaleur

Les périodes de forte chaleur sollicitent davantage l'organisme. Les personnes qui accomplissent des travaux physiques à l'extérieur sont particulièrement concernées.

La législation impose à l'employeur de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la protection de la santé de son personnel et pour le protéger contre les accidents ou les maladies. Cela vaut également pour les effets de la chaleur. Le Service du médecin cantonal du canton de Berne vous fournit ci-après quelques conseils.

### **Comment faire face à la chaleur si vous travaillez à l'extérieur ?**

- Portez des vêtements légers qui protègent des rayons du soleil (pantalon, chapeau, protège-nuque et lunettes de soleil).
- Appliquez une crème solaire plusieurs fois par jour (indice 30 au minimum).
- Veillez, dans la mesure du possible, à ce que le travail s'effectue à l'ombre et en évitant les heures les plus chaudes de la journée. Pour ce faire, adapter éventuellement les horaires de travail.
- Faites des pauses à l'ombre.
- Buvez au moins 2 à 3 l d'eau par jour selon l'activité.
- Assurez-vous que vos collègues de travail ne montrent pas de signes de stress thermique (p. ex. faiblesse, épuisement, vertiges, nausées, crampes musculaires, difficultés de concentration).

Vous trouverez d'autres recommandations et des conseils à ce sujet dans la liste de contrôle « Travailler à l'extérieur en plein soleil et par fortes chaleurs » de la Suva et dans la notice « Travailler à la chaleur à l'extérieur... Attention ! » du Secrétariat d'État à l'économie (SECO).

Si vous avez besoin de renseignements ou de conseils concernant la protection de la santé au travail, veuillez vous adresser à l'Office de l'économie, Service Sécurité au travail et protection de la santé (tél. 031 633 55 27).

Service du médecin cantonal du canton de Berne, juillet 2023