


TRAVAIL ET CHALEUR

La chaleur est à l'origine de troubles pour la santé. **Maux de tête, sensation de fatigue inhabituelle, et vertiges, étourdissements** sont des signaux d'alerte et peuvent être précurseurs de troubles plus importants tels que la déshydratation ou le coup de chaleur. En plus de ces effets graves sur la santé, la **chaleur augmente le risque d'accident de travail.**



ALERTE CANICULE : Il fait chaud, TRÈS chaud !

Travailler sous forte chaleur peut mettre ta santé en danger. Voici comment rester au frais et en forme 

AVANT LE TRAVAIL	PENDANT LE TRAVAIL	APRES LE TRAVAIL
Boire 1 verre d'eau 30 min avant	Boire régulièrement (même sans soif)	Douches régulières
Manger léger, pas trop gras	Casquettes et vêtements amples	Bien dormir
Pas d'alcool ni café la veille	Travailler à l'ombre ou au frais	Repas équilibré et salé
Bien dormir	Favoriser le travail en binôme	Activités physiques à heures fraîches

FLASH QHSE



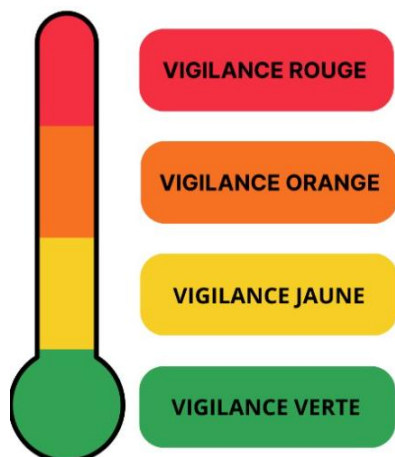
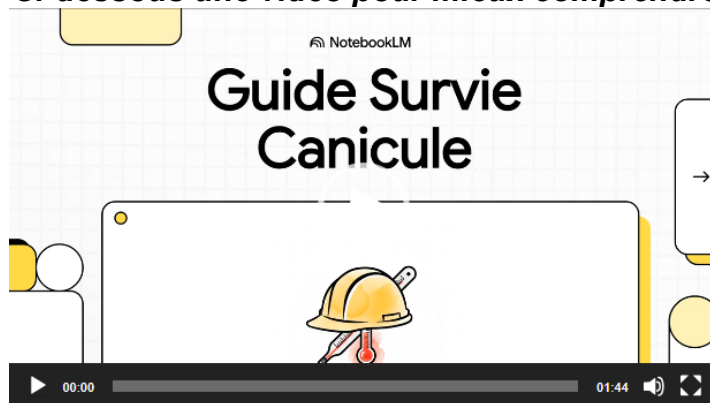
Bulletin d'information n° 008 du 08 / 06 / 2026

Durée d'affichage : 1 mois



EN CAS DE MALAISE OU DE COUP DE CHALEUR, ALERTER LES SECOURS !!!

Ci-dessous une vidéo pour mieux comprendre



Les périodes de canicule sont de plus en plus fréquentes et de plus en plus intenses, la réglementation s'est renforcée pour mieux prévenir ces risques. La société COTE renforce ses consignes. **L'instruction IS019, est révisée, elle annule et remplace la précédente version (vous la trouverez jointe au mail de diffusion du Flash)**

FLASH QHSE



Bulletin d'information n° 008 du 08 / 06 / 2026

Durée d'affichage : 1 mois