



Paris, le 30 juin 2025

Note à l'attention des agents du CNRS

Objet : CONSIGNES CNRS EN CAS DE CANICULE

En été, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs peuvent y contribuer.

Facteurs environnementaux

- Ensoleillement intense,
- Température ambiante élevée (y compris nocturne),
- Humidité élevée,
- Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud,
- Pollution atmosphérique...

Facteurs liés au travail

- Travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique,
- Travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides),
- Pausages de récupération insuffisantes,
- Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur,
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail (fonderies, boulangeries, pressing, agroalimentaire...),
- Utilisation de produits chimiques en espace confiné (solvants, peintures...).

En cas de fortes chaleurs, les symptômes qui doivent alerter :

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants :

- grande faiblesse,
- grande fatigue,
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- nausées, vomissements,
- crampes musculaires,
- température corporelle élevée,
- soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- tient des propos incohérents,
- perd l'équilibre,
- perd connaissance,
- et/ou présente des convulsions.

ATTENTION !

Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, qui est une urgence médicale !

**Dans ce cas, faites appel aux Sauveteurs Secouristes du Travail (SST)
ou contactez le SAMU (15) qui vous indiquera la conduite à tenir.**

**Pour les personnes malentendantes ou sourdes,
en cas de malaise, contactez immédiatement les secours au 114 par sms ou fax
ou faites appeler le 15.**

**Vous pouvez également prendre contact avec le service de médecine de
prévention.**

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours.

Premiers secours

Prendre toutes dispositions pour rafraîchir la personne : espace frais (local climatisé, ombre...), dégrafer des vêtements chauds et/ou trop serrés, éventer la personne voire l'asperger d'eau fraîche.

CONSEILS AUX AGENTS

Les principales informations sur les effets sanitaires des vagues de chaleur, les recommandations pour protéger sa santé en cas de survenue d'une vague de chaleur, ainsi que des informations sur le dispositif national de gestion sanitaire des vagues de chaleur sont mises en ligne sur le site Internet du Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités :

<https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/les-vagues-de-chaleur-et-leurs-effets-sur-la-sante>

Le dispositif de vigilance météorologique permet d'identifier la survenue des vagues de chaleur. Elles sont matérialisées sous la forme de cartes de vigilance régulièrement mises à jour sur le site (à minima 2 fois par jour), lorsque la situation le nécessite et accessibles sur le site de Météo France :

<https://vigilance.meteofrance.fr/fr>

La plateforme téléphonique d'information "canicule" est activée lors des vagues de chaleur.



1. Conseils de prévention

- Penser à consulter le bulletin météo (radio, presse...).
- Surveiller la température ambiante.
- Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif.
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton), amples, et de couleur claire si le travail est à l'extérieur.
- Se protéger la tête du soleil.
- Adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur et organiser le travail de façon à réduire la cadence (travailler plus vite pour finir plus tôt peut être dangereux !...).
- Dans la mesure du possible, réduire ou différer les efforts physiques intenses, et reporter les tâches ardues aux heures les plus fraîches de la journée.
- Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos (exemple : pause toutes les heures).
- Penser à demander et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diables, chariots, appareils de levage, etc.).
- Penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé...).
- Éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin...).
- Faire des repas légers et fractionnés.
- Redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments.

- Cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, les sauveteurs secouristes du travail... Ne pas hésiter à consulter un médecin.
- Inciter les agents à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler.

2. Comment reconnaître le coup de chaleur ?

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :

- grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges,
- s'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance.

ATTENTION ! Il peut s'agir des premiers signes d'un coup de chaleur qui est une urgence médicale.

Il faut agir **RAPIDEMENT, EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours.

- **alerter les secours médicaux en composant le 15,**
- **rafraîchir la personne,**
- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et l'aider à enlever les vêtements chauds (équipements de protection...),
- asperger le corps de la personne d'eau fraîche,
- faire le plus de ventilation possible,
- donner de l'eau en l'absence de troubles de la conscience.



Le tableau ci-dessous regroupe l'ensemble des facteurs de risques cités dans les publications scientifiques. Il permet d'avoir une vision synthétique de ces facteurs de risque. Certains de ces facteurs de risques sont majeurs. Ils sont grisés dans le tableau.

SYNTHESE DES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE FAVORISANT LE COUP DE CHALEUR

Pathologies existantes				
Diabète	Athérosclérose	HTA non contrôlée	Insuffisance cardiaque	Pathologie vasculaire périphérique
Parkinson	Hyperthyroïdie	Maladie psychiatrique	Trouble de l'alimentation	Anomalie du système nerveux autonome
Infection	Déshydratation	Obésité	Lésion étendue de la peau (escarres, brûlures..)	Insuffisants respiratoires
Insuffisance rénale	Maladie d'Alzheimer ou apparentées	Mucoviscidose, drépanocytose		
Environnement				
Pas d'arbres autour du logement	Exposition au sud sans aménagement	Absence de climatisation	Pas d'accès à une zone fraîche pendant la journée	Travail à la chaleur
Habitation dans les étages supérieurs d'un immeuble		Environnement urbanisé (asphalte...) Grande ville	Travail requérant des habits chauds ou imperméables	Absence d'habitat
Facteurs personnels				
Personnes âgées	Enfant, surtout le nourrisson de moins de douze mois	Dépendance ou invalidité	Antécédent de trouble lors de fortes chaleurs	Méconnaissance des mesures de prévention
Drogues cocaïne, LSD, héroïne	Alcool	Situation d'exclusion ou de précarité		
Médicaments voir le tableau ci-dessous				

Médicaments - Tableau récapitulatif (mise à jour le 19/06/2025)

<https://ansm.sante.fr/uploads/2025/06/19/20250618-liste-des-medicaments-pouvant-diminuer-l-adaptation-de-l-organisme-aux-vagues-de-chaaleur.pdf>



Liste des médicaments pouvant diminuer l'adaptation de l'organisme aux vagues de chaleur

liste non exhaustive*

Médicaments susceptibles d'aggraver le syndrome d'épuisement - déshydratation et le coup de chaleur		
Médicaments provoquant des troubles de l'hydratation		► Diurétiques¹ ► Laxatifs² ► Certains antidiabétiques oraux comme les gliflozines ► Certains antiépileptiques comme le topiramate, zonisamide ► Certains médicaments utilisés pour traiter une maladie de l'œil qui atteint le nerf optique appelée « glaucome » comme l'acétazolamide ¹ Médicaments qui augmentent la production d'urine et réduisent la tension artérielle ² Médicaments pour traiter la constipation
Médicaments dont l'élimination peut être affectée par la déshydratation		► Sels de lithium (qui régulent l'humeur) ► Certains médicaments pour réguler le rythme du cœur : antiarythmiques, digoxine ► Certains antiépileptiques ► Insuline et certains antidiabétiques oraux : metformine, sulfamide hypoglycémisants ► Certains médicaments pour faire baisser le cholestérol : statines, fibrates
Médicaments qui peuvent perturber le fonctionnement des reins		► Tous les anti-inflammatoires comprenant les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), l'aspirine (doses > 500 mg/j) et les coxibs ► Certains antihypertenseurs qui bloquent la production d'angiotensine II (IEC : inhibiteurs de l'enzyme de conversion ; sartans) ► Certains antidiabétiques (gliptines, agonistes du GLP-1¹) ► Certains antiviraux : indinavir ► En règle générale tous les médicaments connus pour leur toxicité au niveau du rein (par exemple, avec des conséquences différentes, certains antibiotiques comme les aminosides, sulfamides, certains immunosuppresseurs comme la ciclosporine, le tacrolimus ; certains produits de contraste iodés utilisés pour les diagnostics radiologiques...) ¹ Agoniste : substance qui s'attache à un récepteur (cible) et qui entraîne un effet
Médicaments qui peuvent perturber la régulation de la température du corps	Au niveau central	► Certains neuroleptiques (traitement de certaines psychoses ou de la maladie de Parkinson¹) ► Certains antidépresseurs, sels de lithium, certains antimigraux (triptans), certains médicaments dans l'anxiété (buspirone), certains médicaments opioïdes (tramadol, dextrométhorphan et oxycodone) ¹ Maladie de Parkinson : maladie cérébrale progressive qui provoque des tremblements et une raideur musculaire et ralentit les mouvements.
	Au niveau périphérique	► Les médicaments anticholinergiques² : limiter la production de sueur ► Vasoconstricteurs périphériques³ en limitant la dilatation des vaisseaux de la peau ► Certains antihypertenseurs (bêta-bloquants) / diurétiques en limitant l'augmentation du débit du cœur ² Médicaments anticholinergiques : certains antidépresseurs (appelés antidépresseurs imipraminiques), certains antihistaminiques (traitements de l'allergie), certains antiparkinsonniens, certains antispasmodiques à visée urinaire (oxybutyrine, tolterodine, trospium...) ou à visée digestive (tiémontium, dihexyvéline, scopolamine), certains neuroleptiques (y compris des antipsychotiques dits atypiques), scopolamine, certains antiarythmiques pour limiter les troubles du rythme du cœur (disopyramide), certains collyres (collyres atropiniques pour traiter le glaucome), certains médicaments qui élargissent les voies respiratoires dans les poumons (ipratropium, tiotropium), certains anti-douleurs (néfopam), certains médicaments pour la maladie d'Alzheimer : mémantine, certains antimigraux (pizotifène) ³ Vasoconstricteurs périphériques : certains médicaments utilisés dans le traitement de la congestion nasale par voie systémique (pseudoéphédrine, néosynéphrine...) ou dans le traitement de l'hypotension ainsi que certains antimigraux (dérivés de l'ergot de seigle et les triptans)

⚠ Attention aux patchs dont l'efficacité peut être modifiée par la transpiration ou la dilatation des vaisseaux sanguins au niveau de la peau (due à la chaleur).

Médicaments pouvant augmenter la production de sueur

Médicaments parasymphomimétiques¹

- Pilocarpine (utilisée pour augmenter la production de salive),
- Anticholinestérases utilisées dans certaines démences² : donépézil, galantamine et rivastigmine
- Inhibiteurs de la cholinestérase utilisés pour traiter de la myasthénie³ (ex : néostigmine)

¹ Médicaments parasymphomimétiques : médicaments qui imitent l'action de l'acétylcholine (substance sécrétée par les nerfs pour transmettre l'influx nerveux vers d'autres cellules)

² Démence : Perte de la fonction intellectuelle

³ Myasthénie : affaiblissement de certains muscles appelé « myasthénie »

Médicaments pouvant induire une hyperthermie¹

- Neuroleptiques : syndrome malin des neuroleptiques²
- Arrêt brutal d'un médicament dopaminergique³ (levodopa, agonistes⁴ dopaminergiques)
- Agonistes sérotoninergiques : syndrome sérotoninergique⁵
- Hormones thyroïdiennes (si traitement mal équilibré)

¹ Hyperthermie : augmentation de la température du corps (qui s'apparente à de la fièvre)

² Syndrome malin des neuroleptiques : une réaction dangereuse avec de la fièvre, des muscles rigides, des variations de la tension artérielle et un coma

³ Médicament dopaminergique : médicament qui mime une substance messagère (dopamine) dans les parties du cerveau qui contrôlent le mouvement et la coordination

⁴ Agonistes : substance qui s'attache à un récepteur (cible) et qui entraîne un effet

⁵ Syndrome sérotoninergique : syndrome associant des signes digestifs, psychiatriques, neurologiques et du système nerveux autonome (SNA) qui régule certains processus physiologiques comme la tension artérielle et le rythme de la respiration. Il fonctionne sans effort consolant d'une personne

Médicaments pouvant aggraver les effets de la chaleur

Médicaments pouvant abaisser la pression artérielle

- Tous les antihypertenseurs¹
- Les anti-angineux²

¹ Médicaments qui font baisser la tension artérielle

² Médicaments utilisés dans l'angine de poitrine ou angor, maladie qui provoque des douleurs dans la poitrine, dans les mâchoires et au dos, provoquées par un effort physique et due à des problèmes de circulation sanguine vers le cœur

Médicaments qui diminuent la vigilance et la capacité à adapter son comportement pour lutter contre la chaleur

- Médicaments qui rendent somnolent ou qui causent des confusions, qui peuvent conduire à oublier de boire d'avantage d'eau en période de vagues de chaleur
- Somnifères, anxiolytiques,
- Substances illicites / drogues (amphétamines, cocaïne...) et alcoolisme chronique

* Liste élaborée en collaboration avec le CRPV de Toulouse

Niveaux de gravité des effets sanitaires de la chaleur

Niveau	Effet de la chaleur	Symptômes
Niveau 1	Coup de soleil	Rougeurs et douleurs, dans les cas graves gonflements, vésicules, fièvre, céphalées
Niveau 2	Crampes	Spasmes douloureux (jambes, abdomen), forte transpiration
Niveau 3	Epuisement	Forte transpiration, faiblesse, froideur et pâleur de la peau, pouls faible, évanouissements et vomissements
Niveau 4	Coup de chaleur	Température du corps élevée, peau sèche et chaude, signes neurologiques, perte de conscience possible

Pour plus d'informations sur les médicaments :

<https://ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/produits-de-sante-cosmetiques-et-tatouages-en-ete-adoptez-les-bons-reflexes/le-point-sur-vos-traitements>

<https://ansm.sante.fr/uploads/2024/07/09/20240705-liste-des-medicaments-pouvant-diminuer-l-adaptation-de-l-organisme-aux-vagues-de-chaleur.pdf>

<https://ansm.sante.fr/uploads/2024/07/09/20240603-ansm-medicaments-chaleur-ansoleil-2.pdf>