



Ministère de la santé et des sports
Ministère de la jeunesse et des solidarités actives

**DIRECTION DE LA JEUNESSE,
DE L'ÉDUCATION POPULAIRE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

Sous-direction des politiques de jeunesse

Bureau de la protection des mineurs en
accueils collectifs et des formations
"jeunesse et éducation populaire"

Personne chargée du dossier :
Agnès Knauer
tél 01 40 45 93 85
fax 01 40 45 92 92
mel : agnes.knauer@jeunesse-sports.gouv.fr

DIRECTION DES SPORTS

Sous-direction de l'action territoriale

Bureau de la protection du public, de
La promotion de la santé et de la prévention
du dopage

Personne chargée du dossier :
Dr Gilles Einsargueix
tél 01 40 45 97 19
fax 01 40 45 97 56
mel : gilles.einsargueix@jeunesse-sports.gouv.fr

La ministre de la santé et des sports
Le ministre de la jeunesse et
des solidarités actives

à

Mesdames et Messieurs les préfets de région,
Directions régionales de la jeunesse, des
sports et de la cohésion sociale
Direction régionale de la jeunesse et des
sports d'Ile de France
(pour exécution)

Mesdames et Messieurs les préfets de
département
Directions départementales de la cohésion
sociale et de la protection des populations
Directions départementales de la cohésion
sociale
Directions départementales de la jeunesse
et des sports d'Ile de France et des
départements d'Outre-mer
(pour exécution)

CIRCULAIRE INTERMINISTÉRIELLE N° DS/DJEPVA/2010/218 du 17 juin 2010 relative
à la sensibilisation des jeunes et des sportifs aux risques sanitaires liés aux fortes chaleurs
et diffusion des fiches de recommandations du plan national canicule aux acteurs concernés
et aux professionnels encadrant ces deux populations.

Date d'application : 17 juin 2010

NOR : SASV1016768C

Classement thématique : Sports

Résumé : sensibilisation des jeunes et des sportifs aux risques sanitaires liés aux fortes
chaleurs et diffusion des fiches de recommandations du plan national canicule aux acteurs
concernés et aux professionnels encadrant ces deux populations.

Mots clés : canicule – jeunes – sportifs.

Textes de référence: circulaire interministérielle n°DGS/DUS/UAR/2010/175 du 28 mai
2010

Annexes :

Annexe 1 : fiche 3-1 les sportifs ;

Annexe 2 : fiche 3-2 les travailleurs ;

Annexe 3 : fiche 4-2-2. recommandations sanitaires vis-à-vis des aliments ;

Annexe 4 : fiche 5-4 organisateurs de manifestations sportives ;
Annexe 5 : fiche 5-5 responsables d'infrastructures ou équipements accueillant des sportifs ;
Annexe 6 : fiche 5.6 bis directeurs et personnels des établissements d'accueil de jeunes enfants ;
Annexe 7 : fiche 5-8 directeurs d'établissements de centres de loisirs et vacances, de foyers de jeunes travailleurs, de foyers de la protection judiciaire de la jeunesse.

Diffusion : les établissements sous tutelle doivent être destinataires de cette circulaire, par l'intermédiaire des services déconcentrés, selon le dispositif existant au niveau régional.

Vous avez reçu récemment la circulaire interministérielle citée en référence présentant les modifications apportées dans le plan national canicule 2010 qui portent essentiellement sur l'adaptation des circuits d'alerte, de gestion du risque canicule et d'information induite par la RGPP et la création des agences régionale de santé (ARS). La décision de la modification du niveau (déclenchement ou levée du niveau MIGA) reste de la compétence du préfet de département.

Nous vous recommandons de lire attentivement ces nouvelles dispositions en allant sur le site internet du ministère de la santé et des sports à l'adresse suivante : <http://www.sante-sports.gouv.fr> (accès par dossiers "canicule et chaleurs extrêmes" ou sur le portail internet des ARS à l'adresse suivante : <http://www.ars.sante.fr> ou sur le site du ministère de la jeunesse et des solidarités actives <http://www.jeunesse-vie-associative.gouv.fr>).

Les expériences passées ont confirmé que les sportifs et les jeunes sont des populations concernées par les risques sanitaires liés aux fortes chaleurs. A cet égard, il est nécessaire de les sensibiliser et de diffuser à l'ensemble des acteurs concernés, notamment aux professionnels encadrant ces populations, les fiches de recommandations suivantes :

- fiche n° 3-1 – n° 5-4 – n° 5-5: les sportifs
- fiche n° 3-2 : les travailleurs
- fiche 4.2.2 : recommandations sanitaires vis-à-vis des aliments
- fiche n° 5-6 bis : directeurs et personnels des établissements d'accueil de jeunes enfants
- fiche n° 5-8 : directeurs de centres de loisirs et de vacances, de foyers de jeunes travailleurs et de foyers de la protection judiciaire de la jeunesse

Nous vous saurions gré de bien vouloir nous tenir informés, sous les présents timbres, des difficultés éventuelles dans la mise en œuvre de ces dispositifs.

Pour les ministres et par délégation

Signé

Charles GIUSTI
L'administrateur civil hors-classe
chargé de la sous-direction des politiques
de jeunesse

Pour les ministres et par délégation

Signé

Claudie SAGNAC
La sous-directrice de l'action territoriale

Annexe 1

Fiche 3.1 : Les sportifs

[29 mai 2009]

Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur. Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- ne commencez une activité physique que si vous êtes en forme en pleine possession de vos moyens ; ne participez pas à une compétition,
- réduisez les activités physiques et sportives, et évitez absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée,
- pratiquez votre activité physique à l'ombre et en milieu aéré,
- portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ; évitez les coups de soleil (crème solaire) ; portez des lunettes de soleil ; aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
- portez des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle,
- contrôlez votre hydratation.

En cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré. Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe. La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un coup de chaleur.

C'est une urgence médicale. Alerte les secours médicaux en composante le 15.

Quand boire ?

- il faut boire avant, pendant et après l'exercice,
- avant : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min, pendant et après toutes les 15 à 20 minutes.

Que boire ?

⇒ Pendant l'exercice : boisson de l'effort

- éviter de boire de l'eau pure au delà de 2 à 3 litres, ce qui peut induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang,
 - la vidange gastrique, donc l'assimilation d'eau est favorisée par des solutions contenant : 30 à 80 g/l de sucres et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucres peuvent suffire (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois)
- 400 à 600 mg/l de sodium (au delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson.

⇒ Après l'effort : boisson de récupération

A l'arrêt de l'exercice, il est indispensable de compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

- l'addition de sel est obligatoire, celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés,
- on ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce. Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ; l'avis d'un médecin est nécessaire.

Annexe 2

Fiche 3-2 : Les travailleurs

[29 mai 2009]

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

INTRODUCTION

Facteurs liés au travail

- travail dans des bureaux et espaces installés dans des bâtiments à forte inertie thermique ;
- température ambiante élevée ;
- peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud ;
- travail physique exigeant (manutentions lourdes et/ou très rapides) ;
- pauses 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 (solvants, peintures...).

Facteurs liés au travailleur

- pathologies préexistantes (pathologies cardio-respiratoires, troubles métaboliques, pathologies neuro-psychiatriques, etc.) et/ou prise de médicaments ;
- acclimatation à la chaleur insuffisante (processus d'adaptation par lequel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est exposée progressivement à une ambiance chaude constante pendant une période suffisante (sept à douze jours) ;
- méconnaissance du danger lié au coup de chaleur ;
- mauvaise condition physique ;
- insuffisance de consommation d'eau ;
- manque de sommeil ;
- consommation excessive d'une alimentation trop riche, d'alcool, de tabac ou drogues illicites ;
- port de vêtements trop serrés ou trop chauds.

AVANT L'ETE

- Les employeurs sont tenus, en application des articles L 4121-1 et suivants du Code du travail, de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs de leurs établissements, en tenant compte des conditions climatiques ;
- évaluer le risque « fortes chaleurs » lié aux ambiances thermiques (température, hygrométrie...), actualiser le « document unique » (article R 4121-1 du code du travail) et établir un plan d'action de prévention de ce risque ;
- depuis le 1er janvier 1993, les constructions nouvelles devant abriter des locaux affectés au travail, doivent permettre d'adapter la température à l'organisme humain pendant le travail, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques supportées par les travailleurs (article R.4213-7 du code du travail) ;
- prévoir l'installation d'un local, l'utilisation d'un local existant ou des aménagements de chantier pertinents pour accueillir les travailleurs du chantier lors des pauses liées aux interruptions momentanées de l'activité (article R 4534-142-1 du code du travail) ;
- solliciter le médecin du travail pour qu'il établisse un document, à afficher dans l'entreprise en cas d'alerte météorologique, rappelant les risques liés à la chaleur, les moyens de les prévenir et les premiers gestes à accomplir si un salarié est victime d'un coup de chaleur ;
- des documents (brochures, affiches, dépliant « travail et chaleur d'été »...) sont mis en ligne par l'INRS sur son site Internet www.inrs.fr. L'accès au site est gratuit et les documents sont téléchargeables. Brochures et affiches destinées aux entreprises peuvent également être demandées aux services prévention des Caisses régionales d'assurance maladie (CRAM), à

l'OPPBTP et autres organismes de prévention. Voir également les documents élaborés par l'INPES (« fortes chaleurs et canicule ») ;

- afficher les recommandations à suivre, prévues au niveau du plan d'action ;
- dans les locaux à pollution non spécifique, c'est à dire ne faisant pas l'objet d'une réglementation spécifique, l'aération doit avoir lieu soit par ventilation mécanique, soit par ventilation naturelle permanente ;
- prévoir une organisation du travail permettant de réduire les cadences si nécessaire, d'alléger les manutentions manuelles, etc ;
- prévoir une organisation du travail permettant au salarié d'adapter son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur ;
- vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place ;
- vérifier que la ventilation des locaux de travail est correcte et conforme à la réglementation ;
- prévoir des aides mécaniques à la manutention ;
- prévoir une surveillance de la température ambiante des lieux de travail ;
- s'assurer que le port des protections individuels est compatible avec les fortes chaleurs ;
- informer et consulter les Comités d'hygiène de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) et les autres institutions représentatives du personnel sur les recommandations à mettre en oeuvre en cas d'exposition aux fortes chaleurs ;
- prévoir éventuellement des mesures correctives sur des bâtiments ou locaux existants (stores, volets, faux plafonds, rafraîchissement d'ambiance, ventilation forcée de nuit, films antisolaires sur les parois vitrées etc..)

PENDANT UNE VAGUE CHALEUR

Organisation et fonctionnement de l'entreprise ou de l'établissement

- Une annonce presse sera diffusée, si nécessaire, sur les « fortes chaleurs et la canicule » par divers vecteurs de message (radio, TV...) ;
- Informer tous les travailleurs des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur (document établi par le médecin du travail notamment) ;
- mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson (article R.4225-2 du code du travail) ;
- dans les locaux fermés où le personnel est amené à séjourner, l'air doit être renouvelé de façon à éviter les élévations exagérées de température, les odeurs désagréables et les condensations (article R.4222-1 du code du travail) ;
- pour ce qui concerne les postes de travail extérieurs, ceux-ci doivent être aménagés de telle façon que les travailleurs soient protégés, dans la mesure du possible, contre les conditions atmosphériques (article R.4225-1 du code du travail) telles que les intempéries (prévoir des zones d'ombre, des abris, des locaux climatisés...) ;
- sur les chantiers du BTP, les employeurs sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs trois litres d'eau, au moins, par jour et par travailleur (article R. 4534-143 du code du travail) ;
- sur les chantiers du BTP, l'employeur met à la disposition des travailleurs un local permettant leur accueil dans des conditions préservant leur santé et leur sécurité en cas de survenance de conditions climatiques susceptibles d'y porter atteinte. A défaut d'un tel local, des aménagements du chantier doivent permettre la protection de la santé et de la sécurité des travailleurs dans des conditions équivalentes (article R. 4534-142-1 du code du travail) ;
- mettre à la disposition des personnels des moyens utiles de protection (ventilateurs d'appoint, brumisateurs d'eau minérale, vaporisateurs d'humidification, stores extérieurs, volets...) ;
- adapter les horaires de travail dans la mesure du possible : début d'activité plus matinal, suppression des équipes d'après midi... ;
- organiser des pauses supplémentaires et/ou plus longues aux heures les plus chaudes, si possible dans une salle plus fraîche ;
- inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur et les signaler à l'employeur et au médecin du travail ;

- installer des sources d'eau potable fraîche à proximité des postes de travail et en quantité suffisante ;
- vérifier que les adaptations techniques permettant de limiter les effets de la chaleur ont été mises en place et sont fonctionnelles ;
- fournir des aides mécaniques à la manutention ;
- surveiller les ambiances thermiques des lieux de travail (température...).

Conseils individuels

Se protéger

- mettre en place des protections pour éviter tout contact corporel avec les surfaces, notamment métalliques, exposées directement au soleil ;
- redoubler de prudence si on a des antécédents médicaux et si l'on prend des médicaments ;
- 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 (casquette...) ;
- penser à éliminer toute source additionnelle de chaleur (éteindre le matériel électrique non utilisé).

1. SE RAFRAICHIR

- utiliser un ventilateur (seulement si la température de l'air ne dépasse pas 32 °C. Au delà ce peut être dangereux du fait d'une augmentation de la température).

2. BOIRE ET MANGER

- boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15-20 minutes, même si l'on n'a pas soif ;
- éviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin).

Limiter les efforts physiques

- 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) ;
- réclamer et utiliser systématiquement les aides mécaniques à la manutention (diabes, chariots, appareils de levage, etc.) ;
- cesser immédiatement toute activité dès que des symptômes de malaise se font sentir et prévenir les collègues, l'encadrement, le médecin du travail... Ne pas hésiter à consulter un médecin.

Particularités

- Pour les employeurs, organiser l'évacuation des locaux climatisés si la température intérieure atteint ou dépasse 34°C en cas de défaut prolongé du renouvellement de l'air (recommandation CNAMTS R.226).

SIGNES D'ALERTE

Comment reconnaître un 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, c'est une urgence médicale car il y a un danger de mort !

Il faut agir **RAPIDEMENT** et **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 lui retirer ses vêtements superflus ;
- 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.

4.2.2. Recommandations sanitaires vis-à-vis des aliments

Canicule : faites attention à la chaîne du froid et adaptez votre alimentation

S'alimenter sûr

La chaîne du froid

Le maintien à basse température d'aliments réfrigérés permet d'une part de ralentir la croissance des micro-organismes et ainsi de limiter la survenue de toxi-infections alimentaires, et d'autre part de conserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques aux aliments. L'efficacité de cette chaîne du froid va dépendre du niveau de la température de réfrigération mais également du maintien de cette réfrigération.

Si une réglementation¹ existe visant à faire respecter la chaîne du froid du fabricant au distributeur, en revanche seule la responsabilité personnelle du consommateur est en jeu pour ce qui concerne les conditions de conservation des aliments précédant le stade de la consommation.

Les périodes de forte chaleur pouvant rendre plus difficile le respect de cette chaîne du froid, il faut donc bien identifier, chez le consommateur, les situations qui pourraient l'exposer aux risques microbiologiques induits par ces conditions extrêmes. Il peut s'agir de risques liés aux catégories d'aliments et à certaines pratiques domestiques. De plus, certaines populations de personnes sensibles sont concernées.

Les différents types de micro-organismes et l'influence de la température

3.

Il existe schématiquement deux types de flores de micro-organismes rencontrés dans les denrées alimentaires :

- la flore dite d'altération qui est responsable essentiellement de contamination de surface : c'est le cas par exemple des lactobacilles . Cette flore d'altération, qui n'est pas pathogène pour l'homme, constitue en quelque sorte une alerte quant au niveau de qualité organoleptique (couleur, odeur, goût) et par la suite microbiologique de la denrée dès lors que la croissance du micro-organisme est suffisante ;
- la flore pathogène susceptible, sous certaines conditions, d'induire chez le consommateur des toxi-infections alimentaires. Il s'agit par exemple des staphylocoques, des salmonelles, de *Listeria monocytogenes* etc...

¹ Arrêté du 9 mai 1995 réglementant l'hygiène des aliments remis directement au consommateur

Tous les micro-organismes ne sont pas égaux devant les fortes et les basses températures. En effet, certains présentent une sensibilité différentielle au froid et voient leur croissance suspendue à de basses températures, d'autres au contraire conservent un pouvoir de multiplication dans ces conditions. La figure 1 illustre l'échelle de croissance des principaux micro-organismes pathogènes en fonction du niveau de la température.

Figure 1 : Effet de la température sur les principaux micro-organismes pathogènes gardant une capacité de croissance aux basses températures (d'après CM. Bourgeois, JF. Mescle, J. Zucca, Microbiologie alimentaire, 1996)

Température	Influence de la température
30-37°C	Croissance de la plupart des micro-organismes
> 20°C	Développement de la toxinogénèse des staphylocoques et de <i>Clostridium botulinum</i>
10°C	Arrêt de la toxinogénèse de <i>Clostridium botulinum</i> et des staphylocoques
6-7°C	Croissance de <i>Bacillus cereus</i> Croissance des salmonelles Arrêt de la croissance des staphylocoques
4-5,2°C	Arrêt de la croissance des salmonelles Croissance de <i>Listeria monocytogenes</i>
0-1°C	Disparition de tout danger lié à la croissance des principaux micro-organismes pathogènes ou à l'élaboration de toxines Mais certains micro-organismes adaptés au froid continuent à croître (<i>Listeria monocytogenes</i> , <i>Shigella</i> , <i>Yersinia</i> ...)
-10°C	Arrêt de toute croissance bactérienne Croissance maintenue des moisissures et levures
-18°C	Arrêt de toute croissance microbienne

Les enseignements que l'on peut tirer de l'ensemble de ces éléments pour donner au consommateur la possibilité de mieux maîtriser les dangers induits par les conditions climatiques actuelles s'articulent autour de trois pôles :

- les conduites domestiques à risque,
- les catégories d'aliments les plus sensibles,
- les populations de consommateurs les plus exposées.

Les conduites domestiques « sécurisées »

Ce sont celles qui permettent le respect de la chaîne du froid.

- Elles commencent dès le **lieu de distribution des denrées alimentaires** où le consommateur doit respecter un certain nombre de règles de bon sens :

- Acheter les produits les plus sensibles aux fortes températures (cf. ci-après) et les produits surgelés en fin d'achats ;
- Utiliser des sacs isothermes ;
- Ranger de façon rationnelle les achats de denrées alimentaires dans les sacs en sortie de caisse de façon à en faciliter le rangement en réfrigérateur ou en congélateur le plus rapidement possible au retour à domicile ;

- **Au domicile**, certains gestes contribuent à la maîtrise des risques alimentaires microbiologiques :

- Limiter au maximum le temps séparant l'achat de la conservation et/ou de la préparation des denrées alimentaires ;
- Ranger les denrées alimentaires dans les réfrigérateurs selon des règles strictes qui sont fonction des compartiments réfrigérés et des catégories d'aliments. A cet égard, il convient de respecter les trois zones de rangement des réfrigérateurs : (i) la zone tempérée de 6 à 10°C (beurre, oeufs, boissons, sauces industrielles, fromages à pâte cuite, fruits et légumes frais...) ; (ii) la zone fraîche de 4 à 6°C (produits laitiers non entamés, crèmes dessert, fromages frais, légumes et fruits cuits, pâtisseries...) ; (iii) le compartiment fraîcheur dont la température doit être inférieure à + 4°C (poissons, viandes, charcuterie, laitages entamés...) ;
- Ne pas charger trop le réfrigérateur ;
- Faire le tri des emballages inutiles et protecteurs ;
- Eviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs ;
- Dégivrer dès lors que la couche de glace se forme de façon inhabituellement rapide ;
- Maintenir une hygiène stricte par un nettoyage à l'eau savonneuse et un rinçage à base d'eau légèrement javellisée ou vinaigrée tous les 15 jours.

- Lors de la **consommation des denrées alimentaires**, il convient d'une part, de veiller au respect strict des indications figurant sur l'étiquetage des denrées et d'autre part, d'apprécier les caractéristiques générales des denrées alimentaires. Il s'agit notamment de :

- Respecter la date limite de consommation (DLC) du produit qui correspond à la date jusqu'à laquelle le produit peut être consommé, ce qui signifie que celui-ci devient impropre à la consommation au-delà de celle-ci ; cette indication est notamment visible sur les produits frais et les produits laitiers ... Durant une période de canicule, cette indication doit faire l'objet d'un respect particulièrement strict de la part du consommateur ;
- Respecter la date limite d'utilisation optimale (DLUO) du produit qui indique que le produit doit être consommé de préférence avant cette date ; au-delà de celle-ci, la denrée perd ses qualités gustatives mais peut être consommée sans danger pour la santé ; cette indication est notamment visible sur les boissons, les produits d'épicerie sèche...
- D'apprécier la couleur et l'odeur des aliments avant préparation. Cette observation peut constituer un signal d'alarme avant consommation intempestive d'aliments altérés ;
- Limiter l'exposition aux températures ambiantes des denrées sensibles en les remettant au réfrigérateur immédiatement après usage (mayonnaise, charcuterie....)

Les catégories d'aliments les plus sensibles

Certaines catégories d'aliments sont plus sensibles que d'autres à certains micro-organismes de par les caractéristiques physico-chimiques de ces aliments (degré d'acidité, teneur en eau, température), les traitements physiques qu'ils subissent et les possibilités de contamination secondaire au stade de la consommation (par exemple suite à l'ouverture d'un conditionnement étanche). A ce propos, l'Afssa avait proposé une catégorisation des aliments au regard du risque lié à *Listeria monocytogenes*².

Par ailleurs, certaines catégories d'aliments présentent une susceptibilité plus marquée que d'autres aux conditions ambiantes de conservation (exemple des conserves dont la stabilité au regard de conditions environnementales est, sous certaines conditions de fabrication et de durée de conservation, préservée)

Sans qu'il ne soit possible de procéder à une classification exhaustive des denrées alimentaires dont la consommation, dans les conditions climatiques actuelles, présenterait un risque en l'absence du respect particulièrement strict des mesures rappelées précédemment, on peut toutefois identifier :

² Avis de l'Afssa en date du 27 septembre 2001 relatif à la classification des aliments selon le danger représenté par *Listeria monocytogenes*

- **les aliments hautement périssables** tels que les viandes, les produits tripiers, les préparations à base de viande, les produits traiteurs frais, les charcuteries autres que celles à cuire ou séchées, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais...Pour ces catégories, il y a rupture de la chaîne du froid si la température dépasse + 4°C ;
- **les aliments périssables** tels que le beurre, les matières grasses, les desserts lactés, les produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température impérativement inférieure à + 8°C.

Les aliments présentant donc des caractéristiques physico-chimiques favorables et/ou subissant des traitements sécurisants au regard du risque microbiologique (type cuisson, conserves, produits pasteurisés...) peuvent être recommandés.

Par ailleurs, les aliments susceptibles d'assurer un apport hydrique important sont également recommandés

Les personnes les plus sensibles

Certaines populations de consommateurs sont particulièrement exposées aux risques microbiologiques potentiellement induits par les conditions climatiques extrêmes. Il s'agit :

- des personnes âgées dont la constitution physique souvent fragile, les pathologies sous-jacentes et les conditions de vie parfois précaires ou en collectivité peuvent favoriser la survenue de toxi-infections alimentaires ;
- des personnes immunodéprimées et des femmes enceintes pour lesquelles des recommandations déjà existantes concernant l'exclusion de certains aliments à risque doivent se doubler d'une particulière attention dans les modalités de conservation des aliments autorisés ;
- des jeunes enfants. On veillera à éviter, pour les bébés, la préparation anticipée des biberons, et pour les jeunes enfants la ré-utilisation d'aliments conditionnés déjà entamés dès lors que les conditions de conservation ne sont pas sûres.

Adapter son alimentation

Toutes les personnes dépendantes : **personnes âgées**, les jeunes enfants, en particulier les **nourrissons** et les **enfants en bas âge** (moins de 3 ans), sont particulièrement exposés aux risques de déshydratation et de coup de chaleur quand la température ambiante est élevée.

Au delà des recommandations générales qui permettent de réduire les risques de déshydratation, des conseils de consommation alimentaire appropriée sont proposés afin de rééquilibrer la balance hydrique.

Les enfants sont constitués à 90% d'eau, les adultes à 70% et les personnes âgées à 60%. Ces dernières ont une capacité diminuée pour lutter contre la chaleur par la transpiration.

Les personnes âgées ont également un fonctionnement rénal diminué : ils ont alors plus de difficultés à éliminer l'eau dans les cas d'apport excessifs.

Il faut alors que le sujet consomme suffisamment d'eau tout en évitant les excès.

Conduites spécifiques à la personne âgée

- ✓ Il est conseillé de boire au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 mL), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13/14 verres.

En période de forte chaleur, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si on laisse l'eau reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

- ✓ Consommer des eaux moyennement minéralisées (faible pouvoir osmotique) : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.

Les personnes âgées apprécient peu les eaux « natures », on peut diversifier l'apport par :

- du thé ou café frais
 - du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons
 - des gaspachos ou soupes froides
 - des compotes de fruits
 - de sorbets préférables aux glaces, car plus riches en eau
 - des jus de fruits
 - des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et concombres
 - des yaourts (1 yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc
- ✓ Il est déconseillé de boire ou de manger (très) « glacé » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
 - ✓ Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.

- ✓ Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.

De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, le sujet doit consommer 0,5 litre d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38°C.

Conduites spécifiques au jeune enfant

- ✓ Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- ✓ La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- ✓ Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).
- ✓ Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.

Contact :

AFSSA, Service communication : 01 49 77 26 02
wb.internet@afssa.fr

Annexe 4

Fiche 5.4 : Organismes de manifestations sportives

[29 mai 2009]

En période caniculaire, les risques pour les compétiteurs comme pour le public sont importants

AVANT L'ETE

Vous devez avoir établi un protocole décisionnel précis permettant l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveaux de mise en garde et d'action et de mobilisation maximale).

En fonction du lieu de la manifestation et des seuils d'alerte vous devez avoir

- recensé et adapté les locaux qui seront suffisamment ventilés et/ou rafraîchis (locaux où se déroulent la compétition, locaux où se tient le public, la presse, locaux techniques, vestiaires etc.),
- prévu le renforcement des équipes de secouristes et leur formation aux premiers gestes de refroidissement et de prise en charge de victimes de pathologies liées à la chaleur,
- prévu le renforcement de l'approvisionnement en boissons fraîches,
- étudié les conditions d'ensoleillement, notamment du public (gradins).

EN PERIODE DE FORTES CHALEURS

- prendre contact avec le médecin conseiller de la Direction régionale et départementale de la jeunesse et des sports (DRDJS) ou, à défaut, avec le Secrétariat général de la préfecture de région,
- informer les participants et le public des conditions particulières,
- informer l'encadrement médical et paramédical des compétiteurs des conditions
- diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation ; indiquer les zones rafraîchies ou climatisées,
- renforcer les équipes de secouristes, formés et équipés pour des interventions auprès des compétiteurs et du public,
- augmenter les stocks de boissons fraîches,
- décaler les horaires des manifestations,
- fermer certains accès au public s'ils sont trop exposés au soleil,
- annuler la manifestation si besoin.

Annexe 5

Fiche 5.5 : Responsables d'infrastructures ou équipements accueillant des sportifs (clubs sportifs, clubs ou centres de vacances accueillant une clientèle sportive)

[29 mai 2009]

Responsables de salles de sport et structures « indoor » (à l'exception des piscines)

AVANT L'ETE

sur le plan architectural : vérifier la fonctionnalité des stores, volets, climatisation de l'établissement s'il en dispose,
étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles,
disposer d'au moins un thermomètre par salle,
vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches,
contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches,
afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux ad hoc.

LORS DES PERIODES DE FORTES CHALEURS

renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra),
surveiller la température des salles et pièces,
prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles,
envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo-France,
envisager la fermeture de l'établissement,
Etre attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public.

Responsables de stades et structures « outdoor »

AVANT L'ETE

étudier les conditions d'ensoleillement de la structure,
étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires, douches,
mettre en place des thermomètres pour mesurer la température ambiante,
contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches,
afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux ad hoc,
vérifier les possibilités de fermeture efficace de l'accès aux installations.

LORS DES PERIODES DE FORTES CHALEURS

renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra),
surveiller la température des salles et pièces,
prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles,
être attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public (cf. supra),
interdire l'accès aux gradins s'ils sont au soleil,
envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo France,
envisager la fermeture de l'établissement.

Responsables des piscines publiques

AVANT L'ETE

étudier l'ensoleillement de la structure et les possibilités de créer des zones d'ombre,
étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires, douches,
mettre en place des thermomètres dans les structures,
contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches.

LORS DES PERIODES DE FORTES CHALEURS

Les périodes de fortes chaleurs sont propices à un afflux de clientèle.
L'attention doit être attirée sur les risques de noyades dues :

à la surfréquentation et aux difficultés de surveillance,

à la baignade de personnes âgées et/ou présentant des pathologies sous-jacentes. Il faut donc redoubler de vigilance, en particulier vis-à-vis des personnes âgées ou de la clientèle « inhabituelle »,

mettre en place des zones d'ombre (tente amovibles),

inciter les baigneurs (et surtout les non baigneurs, accompagnants) à rester à l'ombre, à boire et à se protéger du soleil (lunettes, chapeau, crèmes solaires).

Recommandations pour les encadrants (éducateurs sportifs, entraîneurs)

EN CAS DE FORTES CHALEURS

Il faut

décaler l'entraînement vers des heures fraîches (en matinée ou soirée),

limiter la durée de l'entraînement à 1 h à 1 h 30,

conseiller des douches fréquentes,

vérifier votre stock de boissons fraîches,

vérifier (au besoin à l'aide d'un carnet de notes) les apports en liquide de l'ensemble des sportifs dont vous avez la charge,

commencer les séances d'entraînement par une mise en garde sur les conditions météorologiques.

Annexe 6

Fiche 5.6 bis : Directeurs et personnels des établissements d'accueil de jeunes Enfants

[29 mai 2009]

INTRODUCTION La chaleur expose les nourrissons et les jeunes enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus important que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

AVANT L'ETE

Architecture et matériel

vérifier le fonctionnement des stores, des volets, du système de rafraîchissement ou de climatisation ou en prévoir l'installation,
disposer d'au moins un thermomètre par salle,
voir si un aménagement spécifique dans une pièce plus fraîche est envisageable,
étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles,
s'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur (glaçons).

Organisation et fonctionnement

sensibiliser les professionnels au contact des jeunes enfants aux risques encourus lors d'un épisode de chaleur, au repérage des troubles pouvant survenir, aux mesures de prévention et de signalement à mettre en oeuvre,
vérifier la possibilité de faire des courants d'air sans risque de nuisance pour l'enfant,
veiller aux conditions de stockage des aliments.

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Organisation, fonctionnement et matériel

protéger les façades, fenêtres exposées au soleil : fermer les volets, stores, rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes (coller éventuellement des couvertures de survie),
fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée
maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
vérifier la température des pièces et avoir une solution de repli dans un endroit plus frais,
durant la soirée, provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie,

Conseils individuels

se protéger

à l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture),
éviter de sortir à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson,
en cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, sans oublier un chapeau, utiliser abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé),
ne pas laisser un enfant dans un véhicule fermé.

se rafraîchir

privilégier les espaces rafraîchis (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais (pas sous des verrières),

proposer des bains fréquents dans la journée (avec une eau à 1 ou 2°C en dessous de la température corporelle),
les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

boire et manger

faire boire de l'eau régulièrement aux jeunes enfants en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire,
veiller à la qualité de l'alimentation (chaîne du froid)

PARTICULARITES

Pour les enfants atteints de maladie chronique (asthme, mucoviscidose, drépanocytose, maladies rénales et cardiaques chroniques...), appliquer les recommandations spécifiques prévues en cas de fortes chaleurs.

SIGNES D'ALERTE

Les premiers signes du coup de chaleur associent :
une fièvre,
une pâleur,
une somnolence ou une agitation inhabituelle,
une soif intense avec une perte de poids.

Il faut :

mettre l'enfant dans une pièce fraîche,
lui donner immédiatement et régulièrement à boire,
faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2°C au-dessous de la température corporelle.

SIGNES DE GRAVITE

troubles de la conscience,
refus ou impossibilité de boire,
couleur anormale de la peau,
fièvre supérieure à 40°C.

Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.

Annexe 7

Fiche 5.8 : Directeurs d'établissements de centres de loisirs et vacances, de foyers de jeunes travailleurs, de foyers de la protection judiciaire de la jeunesse

[29 mai 2009]

INTRODUCTION

La chaleur expose particulièrement les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus important que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

AVANT L'ETE

Architecture et matériel

vérifier la fonctionnalité ou installation de stores, volets, climatisation de l'établissement, étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles, disposer d'au moins un thermomètre par salle, vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches,

Organisation et fonctionnement

contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches, sensibiliser les professionnels au contact des jeunes aux risques encourus lors d'une canicule, au repérage des troubles pouvant survenir, aux mesures de prévention et de signalement à mettre en oeuvre, mettre à disposition les recommandations « grand public » sur les présentoirs ad hoc, assurer l'affichage d'informations dans les structures ou centres accueillant les jeunes, veiller aux conditions de stockage des aliments.

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Organisation, fonctionnement et matériel

vérifier la température des installations (notamment les structures de toile et baies vitrées exposées au soleil) et avoir une solution de repli dans endroit frais (stores, ventilation, climatisation), fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée, maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, ouvrir les fenêtres tôt le matin et après le coucher du soleil ainsi que la nuit et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure, aménager les horaires pour certaines activités (décalage tôt le matin ou plus tard le soir), adapter la grille d'activités en diminuant les activités à caractère physique ou se déroulant au soleil.

Conseils individuels

se protéger : les expositions prolongées au soleil : sport, promenades en plein air...

limiter les dépenses physiques,

veiller à ce que les enfants soient vêtus de façon adaptée (chapeau, vêtements légers..),

lors de centre de vacances sous tentes, veiller à ce que les tentes soient situées à l'ombre et que les enfants n'y séjournent pas lors de fortes chaleurs,

se rafraîchir

veiller à pouvoir emmener éventuellement un enfant dans un endroit frais, faire prendre régulièrement des douches, rafraîchissement (brumisation d'eau), les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée, éviter les baignades en eau très froide (risque d'hydrocution).

boire et manger

distribuer régulièrement de l'eau (veiller à sa qualité),
adapter l'alimentation (veiller à la qualité : chaîne du froid...).

PARTICULARITES

vigilance particulière pour les personnes connues comme porteuses de pathologies respiratoires ou autres maladies chroniques (notamment mucoviscidose, épilepsie, drépanocytose, maladies cardiaques et rénales chroniques...) et les personnes handicapées ou ne pouvant exprimer leur soif

si prise de médicaments : vérifier les modalités de conservation, effets secondaires en demandant avis auprès des médecins.

SIGNES D'ALERTE

Les premiers signes du coup de chaleur associent :

une fièvre,

une pâleur,

une somnolence ou une agitation inhabituelle,

une soif intense avec une perte de poids. Il faut :

mettre l'enfant dans une pièce fraîche,

lui donner immédiatement et régulièrement à boire,

faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2°C au-dessous de la température corporelle.

SIGNES DE GRAVITE

troubles de la conscience,

refus ou impossibilité de boire,

couleur anormale de la peau,

fièvre supérieure à 40°C. Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.