

OZONE ET FORTES CHALEURS

RECOMMANDATIONS POUR LES ACTIVITÉS EN
LIEUX COLLECTIFS (HALLS SPORTIFS, SALLES
POLYVALENTES, ÉVÉNEMENTS)

2026



AVIQ

FORTES CHALEURS

PROBLÉMATIQUE DES BÂTIMENTS NON CLIMATISÉS

Lors d'épisodes de fortes chaleurs qui s'installent dans la durée, de nombreux bâtiments non climatisés peuvent **accumuler et restituer la chaleur**, y compris en matinée et ce, malgré une température extérieure temporairement plus modérée, en particulier après une nuit dite tropicale (lorsque la température nocturne reste égale ou supérieure à 20°C).

Cette situation peut entraîner un **stress thermique accru**, en particulier lors d'activités qui rassemblent du public (fancy-fair dans une école, compétition sportive dans un hall omnisports, mariage, etc.).

Le **stress thermique** augmente lorsque l'organisme n'est plus capable d'évacuer correctement sa chaleur interne, ce qui entraîne une élévation dangereuse de la température corporelle. Lors de rassemblements publics, plusieurs facteurs tels que la densité de la foule, l'activité physique et la proximité entre les personnes limitent cette dissipation de chaleur. Ajoutés à une température extérieure élevée, ces conditions favorisent alors le risque de déshydratation et de coup de chaleur. Il est important de rester attentifs aux premiers symptômes liés à l'impact des fortes chaleurs sur la santé.

Enfin, la chaleur peut **altérer la vigilance et les réflexes**, ce qui augmente le risque d'accidents du travail. La fatigue, la baisse de concentration et les étourdissements peuvent entraîner des conséquences graves dans des métiers où la manipulation d'outils, de machines ou la circulation à proximité de véhicules est fréquente.

Les facteurs aggravants en contexte de rassemblement public

- » **Effet d'îlot de chaleur** : les surfaces artificialisées (comme le béton ou le bitume) présentes sur les places publiques, les cours de récréation, ou les sites de festivals absorbent la chaleur durant la journée et la restituent ensuite, ce qui maintient des températures élevées.
- » **Chaleur corporelle collective** : la forte concentration de personnes génère une chaleur supplémentaire qui s'ajoute aux conditions météorologiques déjà chaudes.
- » **Ventilation limitée** : la densité de la foule entrave la circulation de l'air, ce qui empêche l'évaporation de la transpiration et donc le refroidissement du corps.
- » **Humidité élevée** : lorsque le taux d'humidité est important, la transpiration devient moins efficace, ce qui réduit encore davantage la capacité de l'organisme à se rafraîchir.

Les enfants, les personnes âgées et les personnes déjà exposées à plusieurs jours de chaleur sont **plus vulnérables**.

- ➔ Un espace intérieur n'est pas toujours un espace frais.
- ➔ Le risque doit être évalué concrètement (basé sur des données mesurables, des faits observables et des situations réelles), en fonction du lieu et des conditions réelles (température intérieure et extérieure, ventilation, densité de public, nature et durée de l'activité, profil des participants), afin de déterminer si des mesures d'adaptation sont nécessaires pour limiter les risques liés à la chaleur.

AVANT L'ÉVÉNEMENT

ÉVALUER LA SITUATION

Il n'existe pas de seuil unique applicable à toutes les situations. Le risque dépend de plusieurs facteurs combinés :

- » **Aménager les horaires de travail** : privilégier le travail tôt le matin ou en fin de journée, éviter, lorsque c'est possible, les tâches les plus lourdes aux heures les plus chaudes ;
- » **Augmenter la fréquence des pauses** : prévoir des pauses régulières, planifiées, voire des pauses supplémentaires en cas de chaleur intense ;
- » **Réorganiser les tâches** : alterner les activités physiques et moins physiques, répartir les charges de travail au sein de l'équipe ;
- » **Limiter le travail isolé**, afin de permettre une vigilance mutuelle et une réaction rapide en cas de malaise ;
- » Caractéristiques du bâtiment (isolation, ventilation, orientation, exposition) ;
- » Accumulation de chaleur sur plusieurs jours ;
- » Température nocturne (nuits tropicales) ;
- » Densité et type de public ;
- » Type d'activité (calme ou sportive) ;
- » Timing et durée de l'événement ;
- » Présence de publics vulnérables.

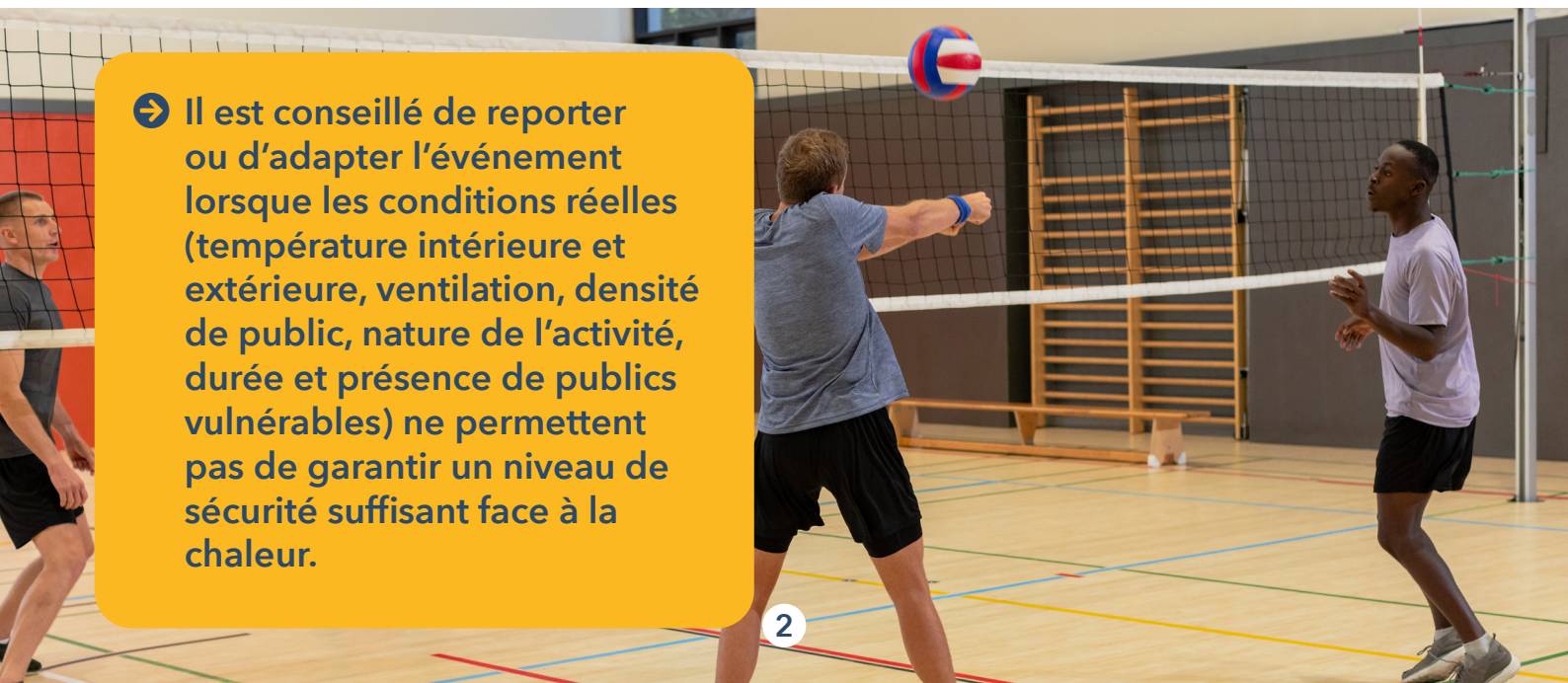
➔ Une évaluation globale est indispensable avant toute décision. Une évaluation régulière est recommandée ensuite.

DÉCIDER DU MAINTIEN OU NON : RECOMMANDATIONS

Il est essentiel de réévaluer la pertinence du maintien de l'événement, en particulier s'il concerne :

- » Un public vulnérable : enfants, personnes âgées, femmes enceintes, etc. ;
- » Des activités physiques ;
- » Une forte affluence ;
- » Un bâtiment non climatisé.

➔ Il est conseillé de reporter ou d'adapter l'événement lorsque les conditions réelles (température intérieure et extérieure, ventilation, densité de public, nature de l'activité, durée et présence de publics vulnérables) ne permettent pas de garantir un niveau de sécurité suffisant face à la chaleur.



SI L'ÉVÉNEMENT EST MAINTENU

ADAPTER LES CONDITIONS

- » Adapter les horaires et/ou limiter la durée des activités ;
- » Réduire leur intensité ;
- » Diminuer la densité de public ;
- » Organiser des pauses régulières, voire des pauses hydratation ;
- » Prévoir des espaces de repos rafraîchis.

AMÉLIORER L'ENVIRONNEMENT

- » Favoriser l'aération maximale des locaux (si possible) ;
- » Identifier les zones les plus fraîches ;
- » Éviter les espaces mal ventilés ;
- » Adapter l'organisation en fonction de la chaleur réelle ressentie, prévoir par exemple des zones de brumisation.

GARANTIR L'HYDRATATION

- » Prévoir un accès facile et en suffisance à l'eau ;
- » Encourager à boire de l'eau régulièrement ;
- » Surveiller les publics à risque.

RENFORCER LA VIGILANCE

- » Être attentif aux signes de fatigue ou de malaise ;
- » Assurer une évaluation régulière de la situation des lieux et procéder aux adaptations nécessaires ;
- » Adapter immédiatement l'activité en cas de difficulté ;
- » Prévoir une capacité de réaction rapide et suffisante en cas de problème de santé (présence de la Croix-Rouge ou d'autres services de secours).



TENIR COMPTE DE LA FATIGUE CUMULÉE

Après plusieurs jours de chaleur :

- » Les organismes sont plus vulnérables ;
- » Les effets peuvent être progressifs ;
- » Le risque persiste même en dehors des heures les plus chaudes et également les jours suivants les épisodes de chaleur.

➔ **La vigilance doit rester élevée à tout moment de la journée.**

INFORMER LES PARTICIPANTS

Les recommandations générales « rester à l'intérieur » doivent être **nuancées** :

- » Certains lieux collectifs peuvent rester chauds et être parfois moins confortables que l'extérieur ;
- » Le confort réel dépend des conditions sur place.

➔ **Informez clairement sur les conditions concrètes : chaleur, durée, organisation.**

➔ **Indiquer les lieux accessibles de rafraîchissement, informer et mettre en évidence les points de contact de secours pour un accès rapide.**

EN PRATIQUE POUR LES PARTICIPANTS

- » Se renseigner sur :
 - » Le lieu ;
 - » La ventilation ;
 - » L'horaire et la durée ;
 - » La densité de public ;
- » Tenir compte de l'état de santé des participants ex : état de fatigue de l'enfant ou de la personne vulnérable.

➔ **En cas de doute, privilégier une approche de précaution.**

Les épisodes de chaleur prolongée nécessitent une adaptation des pratiques et des décisions, en particulier dans les lieux collectifs.

Une évaluation concrète et régulière des conditions permet de **mieux protéger les publics**, en particulier les plus vulnérables.

De manière générale, appliquer les recommandations générales et les réflexes santé de l'AVIQ en cas de forte chaleur.

SIGNES D'ALERTE

SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UN ÉPUISEMENT DÙ À LA CHALEUR OU AU DÉBUT D'UN COUP DE CHALEUR

- » forte rougeur, sensation de chaleur intense, maux de tête ;
- » troubles de la vue, sensations anormales (équilibre, jugement, etc.) ;
- » grande faiblesse, grande fatigue ;
- » soif, bouche sèche, température corporelle élevée, pouls rapide, crampes musculaires ;
- » nausées, vomissements, diarrhée.



SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UNE EXPOSITION À DE FORTES CONCENTRATIONS D'OZONE

- » essoufflement ou respiration anormale, toux ;
- » irritation des yeux, de la gorge.

AGIR

- » Prendre contact avec le médecin ou le **112** si l'état de santé est inquiétant ;
- » si possible, prendre la température corporelle ;
- » selon les indications du médecin et l'état de la personne, poursuivre l'hydratation ;
- » rafraîchir la personne, selon les possibilités :
 - » par une douche fraîche sans l'essuyer ;
 - » envelopper d'un drap humide ;
 - » utiliser un ventilateur et/ou créer un courant d'air frais. L'idéal est de combiner : installation dans une pièce fraîche, enveloppement frais et humide, brumisation d'eau fraîche et ventilation)
- » ne pas prendre ou donner du **paracétamol** et/ou de **l'aspirine** ou des **anti-inflammatoires** non stéroïdien en réponse aux symptômes du coups de chaleur sans avis médical ou sans consulter un pharmacien. Ces médicaments sont inefficaces sur les symptômes du coup de chaleur. De plus, la prise de paracétamol peut même aggraver une atteinte du foie souvent présente dans ce cas. La prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène peut aggraver le risque de déshydratation déjà présent.

Le changement climatique accroît déjà la fréquence et l'intensité des vagues de chaleur, une tendance appelée à s'amplifier (sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2023) avec sans conteste des conséquences en termes de santé. Il est donc nécessaire pour chaque wallonnes et wallons de connaître et d'adopter les gestes et comportements pour se protéger des effets néfastes de celles-ci.



AVIQ

Avec la collaboration de :



0800/16.061



numerograttuit@aviq.be

