Saunas

Module 14

Sécurité et protection
de la santé dans
l'hôtellerie-restauration



INTERKANTONALER VERBAND FÜR ARBEITNEHMERSCHUTZ - **IVA**
ASSOCIATION INTERCANTONALE POUR LA PROTECTION DES TRAVAILLEURS - **AIPT**
ASSOCIAZIONE INTERCANTONALE PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI - **AIPL**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.admin.ch

Régulation de la température corporelle



Flux d’air
(convection)



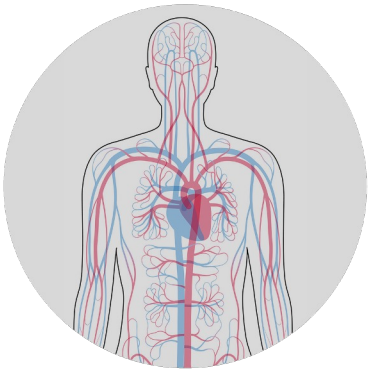
Température
corporelle souhaitée
37°C



Rayonnement
thermique



Froid par
évaporation

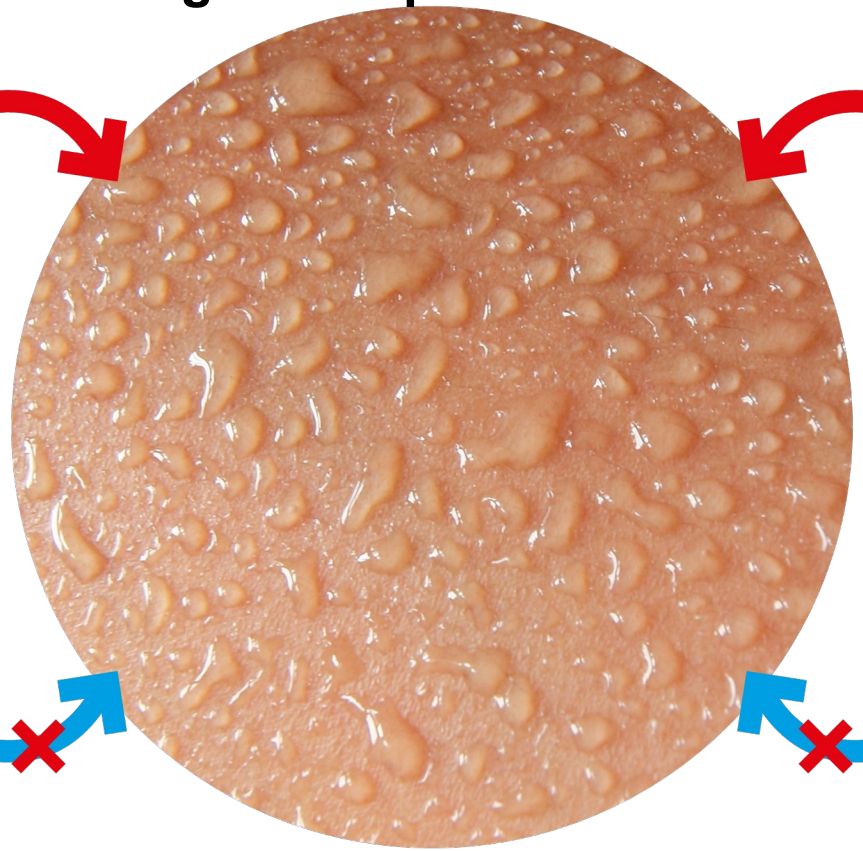


Dilatation/contraction
des vaisseaux sanguins

Sauna 90°C

Transpiration forte
La température corporelle interne augmente quand même

Température de l’air 90°C



Rayonnement thermique

Condensation par projection d’eau
Peu d’évaporation à cause de l’humidité de l’air élevée

Dilatation des vaisseaux sanguins
Peu d’effet de refroidissement

Et vous ?

→ Quelles sont les règles à observer lors d’une séance de sauna ?

Vertiges / collapsus circulatoire



En cas de vertiges et de conscience :

- ✓ Attention au risque de chute : allonger la victime
- ✓ Surélever les jambes
- ✓ Ouvrir la porte du sauna
- ✓ Sortir la victime du sauna le plus rapidement possible
- ✓ Refroidir les jambes avec de l'eau froide (en direction du cœur)
- ✓ Laisser la victime se reposer jusqu'à ce que la circulation se soit stabilisée
- ✓ Position latérale de sécurité en cas de nausées
- ✓ Conseiller à la victime d'aller consulter un médecin

En cas de perte de connaissance :

- ✓ Sortir rapidement la victime du sauna
- ✓ Appeler immédiatement les secours (numéro d'urgence interne, 112 ou 144)
- ✓ Gestes de premiers secours
- ✓ Refroidir : eau froide sur les jambes (en direction du cœur), mettre des compresses humides et froides sur le front, la nuque et les bras

Ne pas oublier les risques d’incendie







Poêles de sauna

Aucun objet inflammable (serviettes, bouteilles) ne doit se trouver à proximité du poêle du sauna lorsqu’il est allumé et en marche !

Risque extrêmement inflammable avec les produits de désinfection à base d’alcool

Si possible, ne pas utiliser de produits de désinfection à base d’alcool

S’exercer aux mesures à prendre en cas d’urgence

→ Scénario : un couple se trouve dans le sauna, une personne perd connaissance et l’autre appuie sur le bouton de l’alarme...

Et vous ?

→ Que pouvez-vous changer
et améliorer dans le sauna ?

SAFE AT WORK

safeatwork.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.admin.ch