

# PRÉVENTIONBTP

Assistance technique en ligne

FICHE CONSEILS

---

## Port du masque et fortes chaleurs

Version à jour au 08/07/2020 – Ces éléments sont mis à jour régulièrement sur le site [www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr)

---

## Recommandations

- Limiter le port du masque au strict nécessaire en cas de canicule ou de fortes chaleurs. Dans ce cas, porter le masque dépend du respect de la distanciation physique. En effet, une personne seule ou qui respecte la distanciation physique n'a pas besoin de porter un masque.
- Privilégier les masques équipés de soupape d'expiration. Ce type de masque offre un meilleur confort de respiration et permet d'évacuer plus rapidement la chaleur et l'humidité de l'air expiré.
  - **Note** : Habituellement, les masques avec des soupapes (valves) d'expiration ne filtrent pas l'air expiré ; il est important de le prendre en compte et de porter le même niveau de protection selon le sens de la filtration. Les masques de protection respiratoire FFP protègent le porteur du masque alors que les masques chirurgicaux et grand public protègent l'environnement.



- Si la situation le permet, privilégier les masques à ventilation assistée. Ce type de masque offre une arrivée d'air frais sur le visage, la bouche et le nez.
  - **Note** : Ce type de masque offre d'autres avantages, notamment celui d'éviter l'effet buée sur les lunettes de vue ou de protection.



- Choisir le masque qui offre la meilleure perméabilité à l'air et la meilleure performance de filtration. (voir la fiche [Comment choisir un masque grand public de catégorie 1](#)).

Plus la perméabilité est élevée, meilleurs seront la respirabilité et le confort respiratoire.

		Matériau 1	
		Etat neuf	
		Perméabilité à l'air à 100 Pa (l/m <sup>2</sup> .s-1)	Performance filtration 3 µm
Masque 1	335	95,3	✗
Masque 2	1110	95,3	✓

P2 > P1  
masque 2 est plus confortable que masque 1

- Choisir le modèle qui s'adapte le mieux à la morphologie du visage du porteur et veiller au bon ajustement du masque lorsqu'il est porté (voir la fiche [Porter efficacement son masque dans l'atelier et sur le chantier du BTP](#)).
- Respirer plutôt par le nez que par la bouche. Cela génère moins de chaleur et d'humidité à l'intérieur du masque.
- De même qu'il est conseillé de porter des vêtements clairs plutôt que des vêtements sombres en cas de forte chaleur, il vaut mieux porter des masques de couleur claire. Les tissus de couleur sombre ont tendance à absorber les infrarouges du soleil et à stocker la chaleur.
- Vérifier la durée d'efficacité de la protection respiratoire. Dans une ambiance empoussiérée, les filtres vont progressivement se colmater et opposer une résistance de plus en plus élevée au passage de l'air. L'état du masque, notamment l'humidité et la propreté, et la gêne respiratoire due au colmatage définiront le temps d'utilisation d'un masque et sa fréquence de remplacement (voir la fiche nettoyage et désinfection des APR).
- Prévoir des pauses régulières pour se rafraîchir et vérifier l'état de son masque. Il est possible de boire de l'eau et de réutiliser son masque en toute sécurité à condition que l'environnement soit sain (sans risques respiratoires), que l'état du masque le permette, enfin que les consignes d'hygiène et la distanciation physique soient respectées.

