

# Chaleur

## Qui est à risque?



Il y a, en fait, trois types de travailleurs à risque :

1. Les travailleurs exposés au soleil, travaillant dans des ambiances chaudes et effectuant un travail exigeant sur le plan physique (par ex. : les travailleurs des domaines de la foresterie, de l'horticulture et de la construction);
2. Les individus travaillant dans certains milieux intérieurs chauds (par ex. : les fonderies, les aciéries, les buanderies, les cuisines, etc.).
3. Les travailleurs avec des vêtements protecteurs étanches (par ex. : nettoyage industriel).

En plus du type de travail exercé, l'environnement de travail et l'état de santé des individus peuvent contribuer à augmenter les risques d'être victime d'un coup de chaleur.

## Facteurs influençant le risque d'être victime d'un coup de chaleur

### *Environnement de travail*

- Température de l'air
- Chaleur radiante
- Humidité
- Ventilation
- Habillement et contrainte qu'il représente
- Posture
- Cadence de travail, etc.

### *État de santé individuel*

- Condition physique
- Âge
- Antécédents médicaux
- Consommation de médicaments ou d'alcool
- Acclimatation : le résultat d'une adaptation physiologique qui permet à un individu d'accroître sa tolérance à une contrainte thermique donnée.
- Grossesse, etc.

## Symptômes auxquels vous devez vous attarder<sup>1</sup>

Voici les symptômes qui peuvent être associés à une chaleur trop intense :

- crampes musculaires;
- fatigue;
- maux de tête et de ventre;
- étourdissements et vertiges;
- frissons;
- confusion;
- propos incohérents;
- perte d'équilibre;
- nausées et vomissements;
- évanouissement.

Ces symptômes doivent être pris en charge rapidement; dans le cas contraire, ils peuvent entraîner de graves conséquences, qui peuvent aller jusqu'au décès du travailleur.

1. CSST. *Guide de prévention des coups de chaleur*, 2<sup>e</sup> édition, Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec, 2004, 19 p., [https://www.rh.ulaval.ca/files/content/sites/rh/files/files/documents/sst/securistes/regions\\_eloignees/sceance\\_information/coup%20de%20chaleur%20-%20CSST.pdf](https://www.rh.ulaval.ca/files/content/sites/rh/files/files/documents/sst/securistes/regions_eloignees/sceance_information/coup%20de%20chaleur%20-%20CSST.pdf) (consulté le 26 novembre 2012).

## En cas de coup de chaleur

Étant donné que le coup de chaleur constitue une urgence médicale, vous devez immédiatement réagir en administrant les premiers secours à la victime et en téléphonant au service d'urgence 911. Toutes les actions que vous entreprenez doivent être faites dans le but de faire diminuer la température corporelle de la victime<sup>2</sup>.

Voici les premiers soins à donner :

1. Appeler immédiatement le 911.
2. Transporter la victime dans un endroit frais et ombragé.
3. Enlever les vêtements de la victime et asperger son corps d'eau.
4. Tenter de faire le plus de ventilation possible près de la victime.
5. Si la victime est consciente, lui administrer de petites quantités d'eau.
6. Parler à la victime pour la reconforter en attendant l'arrivée des ambulanciers.

## En cas de contrainte thermique

- Veiller à ce que l'employeur respecte les normes prévues dans le RSST en ce qui concerne l'exposition à la chaleur.
- Veiller à ce que l'employeur mette en place les moyens de prévention techniques et administratifs pertinents à la situation.
- Veiller à ce que l'employeur mette de l'eau potable à la disposition des travailleurs.
- Veiller à ce que les salariés soient suffisamment formés et informés sur les dangers qui les guettent au moment du travail sous fortes contraintes thermiques.
- Consulter les travailleurs sur les conditions réelles d'exécution du travail afin de mieux évaluer les contraintes thermiques.

## Moyens permettant de prévenir les coups de chaleur

### Moyens techniques

- Climatiser les lieux de travail.
- Avoir des lieux de repos frais.
- Utiliser des moyens mécaniques pour réduire les exigences physiques du travail (par ex. : système de poulies).
- Ventiler le poste de travail.
- Installer des écrans contre la chaleur, etc.

### Moyens administratifs

- Augmenter la fréquence et la durée des temps de repos.
- Instaurer un programme de surveillance mutuelle.
- Réduire la charge de travail.
- Augmenter le nombre de travailleurs.
- Former et informer les travailleurs, etc.

### Moyens de protection individuelle

- Porter des vêtements légers, de couleurs claires et favorisant l'évaporation de la sueur.
- Se couvrir la tête pour les travaux extérieurs.
- S'hydrater régulièrement (boire un minimum de 250 ml au 20 minutes).
- Consommer des aliments riches en sodium et en potassium.
- Éviter de consommer des boissons contenant de la caféine et de l'alcool, etc.

2. Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux et Direction de santé publique. « Prenez garde au coup de chaleur! », Québec et Chaudière-Appalaches, 2004, 2 p., [http://www.rsss12.gouv.qc.ca/documents/coupdechaleur\\_Que\\_Ch\\_Appalaches.pdf](http://www.rsss12.gouv.qc.ca/documents/coupdechaleur_Que_Ch_Appalaches.pdf) (consulté le 16 août 2013).