

Travailler à la chaleur

Saviez-vous que ...

- L'acclimatement complet à la chaleur nécessite de 8 à 12 jours d'exposition à un environnement donné avec une charge de travail donnée. En contrepartie, l'acclimatement se perd complètement dans un temps à peu près égal si la personne n'est plus exposée à ces conditions.
- Lorsque les conditions environnementales et le travail effectué imposent une charge de chaleur à l'organisme, ce dernier déclenche des mécanismes de thermorégulation pour maintenir la température interne autour de 37° C.
- L'évaporation de la sueur est la principale défense de l'organisme contre une augmentation excessive de chaleur.
- L'inconfort et l'épuisement résultant du stress provoqué par la chaleur peuvent rendre un travailleur moins alerte, d'où la possibilité accrue que survienne un accident de travail.
- L'exposition à une chaleur ambiante excessive peut avoir des effets sur la santé :
 - ♦ épuisement;
 - ♦ crampes de chaleur;
 - ♦ éruptions cutanées;
 - ♦ syncope;
 - ♦ coup de chaleur.
- Le coup de chaleur est la conséquence la plus grave d'une défaillance de la thermorégulation. Il se produit lorsque la charge de travail est très élevée et/ou que la chaleur du milieu est très intense. Les symptômes sont :
 - ♦ transpiration réduite ou nulle;
 - ♦ température corporelle élevée (au-dessus de 40,5 °C);
 - ♦ peau chaude, sèche et rouge;
 - ♦ pouls rapide;
 - ♦ confusion mentale, délire pouvant mener jusqu'à la perte de conscience, le coma ou même la mort.



POUR PREVENIR LES COUPS DE CHALEUR

- ♦ Boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si on ne ressent pas la soif.
- ♦ Porter des vêtements légers, de couleur claire, de préférence en coton pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- ♦ Se couvrir la tête lors de travaux à l'extérieur.
- ♦ Cesser de travailler si des étourdissements, des vertiges ou une grande fatigue sont ressentis.
- ♦ Rapporter immédiatement au secouriste et à un superviseur tout comportement anormal d'un collègue.
- ♦ Redoubler de prudence si on prend des médicaments, si on a des problèmes de santé ou été malade récemment.
- ♦ Ajuster son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.
- ♦ Prendre des pauses à l'ombre ou dans un endroit frais.

SOURCES : Préventex, CSST

Références Internet

Contrainte thermique - Préventex

http://www.preventex.qc.ca/images/documents/reference/cont_thermiques.pdf

Coup de chaleur - CSST

http://www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup_chaleur/travailler_chaleur_attention.htm

Guide de prévention des coups de chaleur - CSST

http://www.csst.qc.ca/publications/200/dc_200_16184.htm

