

COMMENT RECONNAÎTRE LE COUP DE CHALEUR

Si, au cours de travaux exécutés en ambiance chaude, un travailleur présente l'un des symptômes suivants :

- * grande faiblesse,
- * grande fatigue,
- * étourdissements,
- * vertiges,

ATTENTION ! Ça pourrait être le début d'un coup de chaleur.

S'il tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance... ce travailleur est **victime d'un coup de chaleur et il est en danger de mort.**

Il faut agir **RAPIDEMENT, EFFICACEMENT**, et lui donner les premiers secours.

Ce document a été produit par la Commission de la santé et de la sécurité du travail en collaboration avec la Direction de la santé publique de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Chaudière-Appalaches.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter :



Le coup de chaleur peut se produire lorsqu'on exécute un travail physique en ambiance chaude. Il survient lorsque le corps ne réussit pas à se refroidir suffisamment : sa température, normalement de 37 °C (98,5 °F), augmente et peut atteindre 40 °C (104 °F) et plus.

Au début de la saison chaude, les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur et plusieurs facteurs peuvent y contribuer.

Facteurs environnementaux

- ☀ Ensoleillement
- ☀ Température élevée
- ☀ Humidité élevée
- ☀ Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud

Facteurs liés à la tâche

- ☀ Travail physique exigeant
- ☀ Pauses de récupération insuffisantes
- ☀ Port de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur (ex. survêtement, imperméable, etc.)
- ☀ Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail

Facteurs personnels

- ☀ Acclimatement* à la chaleur insuffisant
- ☀ Méconnaissance du danger relié au coup de chaleur
- ☀ Mauvaise condition physique
- ☀ Consommation insuffisante de liquide

* L'acclimatement à la chaleur est le résultat du processus d'adaptation par lequel une personne accroît sa tolérance à la chaleur lorsqu'elle est exposée progressivement à une ambiance chaude constante pendant une période suffisante (7 à 12 jours).

- ☀ Manque de sommeil
- ☀ Consommation d'alcool
- ☀ Antécédents médicaux
- ☀ Prise de médicaments
- ☀ Vêtements trop chauds

Les travailleurs exposés à une ambiance qui varie en fonction des conditions atmosphériques ne sont généralement pas acclimatés à la chaleur.

MESURES DE PRÉVENTION

- ☀ Informer tous les travailleurs des risques, des moyens de prévention, des signes et symptômes du coup de chaleur ainsi que des premiers secours
- ☀ S'assurer qu'il y a de l'eau potable, à proximité, sur les lieux de travail
- ☀ Boire, au minimum, l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si on n'a pas soif
- ☀ Prévoir des zones d'ombre si le travail s'effectue à l'extérieur
- ☀ Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton)
- ☀ Se couvrir la tête et porter des vêtements légers de couleur claire pour travailler à l'extérieur
- ☀ Respecter le processus d'acclimatement à la chaleur
- ☀ Reporter les tâches ardues aux heures plus fraîches de la journée
- ☀ Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos
- ☀ Organiser le travail de façon à réduire la cadence
- ☀ Favoriser le travail en équipe

- ☀ Fournir des aides mécaniques à la manutention (diabes, chariots, appareils de levage, etc.)
- ☀ Évacuer la chaleur hors des bâtiments au moyen d'un système de ventilation
- ☀ Utiliser un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des travailleurs (si la température de l'air n'est pas trop élevée)
- ☀ S'abstenir de boire de l'alcool
- ☀ Redoubler de prudence si on a des problèmes de santé
- ☀ Inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes ou symptômes du coup de chaleur
- ☀ Signaler les comportements inhabituels à ses compagnons de travail ainsi qu'à l'employeur

PREMIERS SECOURS

- ☀ Alerter les premiers secours (secouristes, 911)
- ☀ Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements
- ☀ Asperger le corps de la personne d'eau fraîche
- ☀ Faire le plus de ventilation possible
- ☀ Donner de l'eau fraîche en petites quantités si la personne est consciente

