

Contrainte thermique et coup de chaleur

La **Direction santé, sécurité et mieux-être** souhaite vous rappeler les bonnes pratiques pour réduire les risques liés à une contrainte thermique et un coup de chaleur.

Le coup de chaleur se produit lorsque le corps ne réussit pas à se refroidir adéquatement. Il peut survenir **brusquement** lors de l'exécution d'un travail physique en période de chaleur. En l'absence des mesures de refroidissement immédiates et énergiques, l'hyperthermie va progresser, causant des dommages irréversibles aux organes vitaux et pouvant même causer le décès.

Les **premiers symptômes ou signes** annonçant un coup de chaleur sont les suivants :

SYMPTÔMES À SURVEILLER – PREMIER NIVEAU	SYMPTÔMES À SURVEILLER – DEUXIÈME NIVEAU
Crampes musculaires, frissons, mal de cœur, mal de ventre, étourdissements ou vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisé, mal de tête.	Confusion, incohérence des propos, agressivité, comportement bizarre, perte d'équilibre, perte de conscience.
Prévenir immédiatement le personnel de supervision ou bien la ou le secouriste . La travailleuse ou le travailleur doit se reposer à l'ombre ou dans un endroit frais, sous surveillance, et boire de l'eau jusqu'à récupération complète.	Il y a URGENCE MÉDICALE! Intervenez tout de suite! Traitez la personne malade comme si elle subissait un coup de chaleur et contactez immédiatement le 911 .

Pour **prévenir les coups de chaleur** en milieu de travail, plusieurs mesures peuvent facilement être mises en place :

- Préparer un [plan d'action](#) avant le début des grandes chaleurs estivales, afin d'évaluer le niveau de risque et identifier les mesures à mettre en place.

Quelques moyens pour prévenir les coups de chaleur

- ➔ Rappeler les mesures préventives aux travailleuses et travailleurs ainsi qu'au personnel de supervision;
- ➔ S'assurer d'avoir de l'eau fraîche à proximité sur les lieux de travail et que le personnel puisse boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes;
- ➔ Reporter les tâches ardues aux heures plus fraîches de la journée ou alléger la charge de travail;
- ➔ Inciter les travailleuses et travailleurs à se couvrir la tête et à porter des vêtements légers, de couleur claire, permettant l'évaporation de la sueur, sans toutefois négliger le port des équipements de protection individuels;
- ➔ Se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes et symptômes de malaises causés par la chaleur.

Faites appel aux agentes ou agents multiplicateurs!

Dans plusieurs unités administratives de la Ville, des [agentes ou agents multiplicateurs](#) ont été formés en collaboration avec la Direction de la Santé publique de Montréal et la Direction santé, sécurité et mieux-être de la Ville. Ces personnes sont habilitées à vous informer sur les contraintes thermiques et le coup de chaleur.



À CONSULTER

- [Espace apprentissage - Capsule Série SST : Faire face à un coup de chaleur](#)
- [CNESTT - Coup de chaleur](#)
- [IRSST - Prévenir les coups de chaleur](#)
- [IRSST - Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail.](#)
- [APSAM - Contraintes thermiques](#)