



# Travailler à la chaleur... Attention!

Fiche complémentaire à l'intention des employeurs

Nous pouvons éprouver des problèmes de santé quand survient la saison chaude, et plus particulièrement durant une canicule. Pour plusieurs travailleurs, la situation est encore plus difficile. Dans certaines conditions, ils risquent de subir un coup de chaleur mortel.

## QU'EST-CE QU'UN COUP DE CHALEUR ?

Un coup de chaleur survient brusquement lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment. La température corporelle, normalement de 37 °C, ne cesse d'augmenter et atteint plus de 40 °C.

### Conditions augmentant le risque d'un coup de chaleur chez les employés :

- Ne pas disposer d'eau à proximité du lieu de travail;
- Travailler dans un endroit exposé au soleil ou sans circulation d'air;
- Effectuer une tâche qui exige des efforts physiques soutenus;
- Travailler sans relâche, sans prendre de pauses;
- Garder un rythme de travail rapide;
- Porter un vêtement qui ne permet pas l'évaporation de la sueur;
- Ne pas connaître le danger ni les mesures de prévention à prendre en cas de travail à la chaleur;
- Ne pas tenir compte des symptômes et des signes annonçant un coup de chaleur;
- Ne pas boire assez d'eau.

### En outre, le risque est plus grand pour les travailleurs :

- qui sont en mauvaise condition physique;
- qui ont des antécédents médicaux;
- qui ont connu des problèmes de santé récents (diarrhée, fièvre, vomissements);
- qui prennent des médicaments, manquent de sommeil ou consomment de l'alcool;
- qui ne sont pas acclimatés à la chaleur.

## QUELS SONT LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHALEUR ?

### SYMPTÔMES À SURVEILLER – PREMIER NIVEAU

- Crampes musculaires;
- Frissons;
- Mal de cœur;
- Mal de ventre;
- Étourdissements, vertiges;
- Fatigue inhabituelle ou malaise généralisé;
- Mal de tête.

**Si le travailleur éprouve ces symptômes, il doit immédiatement prévenir son superviseur ou un secouriste. Il doit se reposer à l'ombre ou dans un endroit frais, sous surveillance, et boire de l'eau jusqu'à récupération complète.**

### SYMPTÔMES À SURVEILLER – DEUXIÈME NIVEAU

- Confusion;
- Incohérence des propos;
- Agressivité, comportement bizarre;
- Perte d'équilibre;
- Perte de conscience;
- Vomissements.

**Si le travailleur éprouve ces symptômes, il y a URGENCE MÉDICALE! Intervenez tout de suite! Traitez le malade comme s'il subissait un coup de chaleur.**

## RESPONSABILITÉS DE L'EMPLOYEUR

### 1. Évaluez le risque

De façon générale, le risque augmente à mesure que la température de l'air, le taux d'humidité et le taux d'ensoleillement s'élèvent. Le risque est aussi plus grand pour les travailleurs qui fournissent un effort physique soutenu ainsi que pour les travailleurs qui ne sont pas encore acclimatés.

#### Comment évaluer le risque ?

Consulter le dépliant **Travailler à la chaleur... Attention!**, accessible sur le site de la CSST, un outil qui permet d'évaluer rapidement le degré de risque auquel le travailleur est exposé.

### 2. Prévenez les coups de chaleur

Il suffit d'appliquer des mesures de prévention qui tiennent compte d'un ensemble de facteurs liés au climat, à l'organisation du travail, à la nature des tâches et à l'état de santé des travailleurs.

# MESURES PRÉVENTIVES

(Les zones font référence au tableau du dépliant **Travailler à la chaleur... Attention!**, accessible sur le site de la CSST.)

## ZONE VERTE

### Avant les journées chaudes :

- 1 Préparer un plan d'action décrivant les mesures à prendre pendant les journées chaudes et tenant compte des conditions de travail (par exemple les exigences de la tâche, l'équipement ou les vêtements portés);
- 2 Être organisé pour donner les premiers secours rapidement (système de communication, secouristes formés, entente avec un service d'urgence hospitalier, etc.);
- 3 Informer les travailleurs et les superviseurs des dangers, des conditions propices aux coups de chaleur, des mesures préventives, des symptômes et des signes à surveiller, ainsi que des soins à prodiguer en cas de malaise.

### Pendant les journées chaudes :

- 4 Rappeler les mesures préventives aux travailleurs et aux superviseurs;
- 5 Évaluer le risque plusieurs fois par jour;
- 6 Fournir aux travailleurs de l'eau fraîche en quantité suffisante. S'assurer qu'ils y ont accès et qu'ils en boivent.

## ZONE VERT PÂLE

### Attention aux travailleurs non acclimatés!

On considère qu'il faut cinq jours à un travailleur pour être partiellement acclimaté, pourvu qu'il accomplisse une tâche dont les exigences sont les mêmes et que la chaleur reste constante.

Dans le cas d'un travailleur non acclimaté :

- 7 resserrer la surveillance afin de reconnaître rapidement les symptômes et les signes de malaise;
- 8 mettre en application une ou plusieurs des mesures de prévention suivantes :
  - ajuster le rythme de travail en fonction des conditions météorologiques en tenant compte des capacités des travailleurs et de leur adaptation à la chaleur,
  - remettre à plus tard ou à une période plus fraîche de la journée les tâches ardues non essentielles;
- 9 interrompre immédiatement le travail d'une personne qui présente des symptômes ou seulement un signe de malaise attribuable à la chaleur. Prévenir le secouriste et revoir les mesures de prévention.

## ZONE JAUNE PÂLE

**Pour être en mesure de poursuivre les activités, vous devez rendre les conditions de travail sécuritaires. Commencez par appliquer les mesures indiquées pour les travailleurs non acclimatés (zone verte) et celles indiquées au point 10, puis réévaluez la situation. Le risque doit se situer dans la zone verte, sinon vous devez aussi appliquer la mesure du point 11.**

- 10 Appliquer les mesures suivantes :
  - attribuer un travail plus léger,
  - aménager des zones de travail et de repos à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé,
  - effectuer une rotation des tâches,
  - favoriser le travail en équipe,
  - fournir des aides mécaniques à la manutention,
  - utiliser un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des travailleurs si la température de l'air n'est pas trop élevée,
  - évacuer la chaleur et la vapeur d'eau hors des bâtiments au moyen d'un système de ventilation et isoler les sources de chaleur radiante;
- 11 Accorder des pauses aux travailleurs toutes les heures et leur interdire de travailler seuls. Les pauses doivent être de plus en plus longues à mesure que la température de l'air corrigée augmente. La pause peut être écourtée si elle est prise à l'ombre ou dans un endroit frais.

## ZONE ROUGE

**Pour être en mesure de poursuivre les activités, vous devez immédiatement rendre les conditions de travail sécuritaires.**

**Appliquez les mesures indiquées au point 10, puis réévaluez la situation. Le risque doit se situer dans la zone verte si les travailleurs ne prennent pas de pauses, ou dans la zone jaune s'ils prennent une pause toutes les heures.**

## Mises en garde importantes

Rappelez-vous que les réactions d'une personne à la chaleur peuvent varier d'une journée à l'autre et que personne ne réagit de la même façon. Fiez-vous à votre jugement et à votre expérience.

Le tableau du dépliant *Travailler à la chaleur... Attention!* (DC 100-1125-7) peut aussi être utilisé pour du travail effectué à l'intérieur d'un bâtiment s'il n'y a pas de source de chaleur radiante (ex. : un équipement dont les surfaces extérieures sont très chaudes). Pour calculer la température de l'air corrigée, la température de l'air et l'humidité doivent nécessairement être mesurées sur les lieux de travail.

Le tableau sous-estime le risque dans les deux cas suivants :

- À partir d'une température de l'air de 34 °C, et si le taux d'humidité est d'au moins 70 %;
- Lors d'un travail au soleil et s'il n'y a pas de circulation d'air.



**DE L'EAU... ON EN BOIT PLUS QUAND IL FAIT CHAUD!**