

Mai 2025

Assurez-vous de distribuer des copies de cet Info SST et de l'afficher aux endroits appropriés, dont le tableau d'affichage SST de votre unité.

Contraintes thermiques et coup de chaleur



La **température ambiante élevée + le travail physique** peut être la cause d'une déshydratation, d'un épuisement ou d'un coup de chaleur et être contributif à un accident de travail. 



Un coup de chaleur survient lorsque le corps n'arrive plus à se refroidir correctement. La température corporelle de **37°C** augmente et atteint plus de **40°C**.

Avec la progression des changements climatiques, les vagues de chaleurs sont appelées à augmenter en nombre et en intensité. La planification des travaux en condition de chaleur est la clé de la prévention permettant de limiter la contrainte thermique et le coup de chaleur.

SIGNES ET SYMPTÔMES	MESURES À PRENDRE	PRÉVENIR UN COUP DE CHALEUR
 <p>Étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisée, crampes musculaires, maux de cœur ou de tête ou de ventre, frissons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Prévenir IMMÉDIATEMENT le personnel de supervision ou de secouriste. ⚙️ Prendre une pause à l'ombre ou dans un endroit frais rapidement sous surveillance. ⚙️ S'hydrater jusqu'à récupération complète et consulter un médecin si l'état se détériore. 	<p>Planifier les mesures préventives suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Former et sensibiliser le personnel. ☞ Surveiller et évaluer le risque de contraintes thermiques plusieurs fois par jour. ☞ S'approvisionner en quantité d'eau fraîche suffisante et assurer l'accès au personnel. ☞ Établir un plan de travail en fonction de la température (prioriser les tâches ou à limiter). ☞ Ajuster la charge de travail (léger, moyen, lourd) en fonction des conditions météorologiques. ☞ S'assurer d'ajuster la durée et la fréquence des pauses en fonction des conditions météorologiques, des tâches et de l'acclimatation de votre personnel. ☞ Veiller à ce que les mesures préventives mise en place soient respectées par votre personnel.
 <p>Comportement bizarre (état d'ébriété), difficulté à se tenir debout, vomissements, agressivité, agitation, confusion et incohérence dans les propos, convulsions et perte de conscience possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ AGIR SANS TARDER : IL Y A URGENGE MÉDICALE ! ⚙️ Appeler les premiers secours : 911 et secouriste. ⚙️ Déplacer la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui retirer les vêtements pour permettre une meilleure évacuation de la chaleur. ⚙️ Appliquer des compresses froides aux aisselles, au cou et aux aines ou des bouteilles d'eau froide et asperger d'eau le corps. ⚙️ Faire le plus possible de ventilation. ⚙️ Hydrater en petites quantités la personne si consciente et capable de boire. ⚙️ Surveiller la température et assurer le transport vers les services d'urgence. 	

OUTILS ET SOUTIEN

- [Espace apprentissage - Capsule Série SST : Faire face à un coup de chaleur](#)
- [CNESST - Travailler à la chaleur... Attention !](#)
- [CNESST - La planification des travaux en prévision des vagues de chaleur](#)
- [Aide-mémoire pour l'élaboration d'un plan d'action – Travail à la chaleur \(DRSP\)](#)
- [IRSST - Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail](#)
- [Contraintes thermiques de l'APSAM](#)

Pour tout renseignement ou service-conseil supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec votre [Intervenante ou intervenant SST en arrondissements](#) ou avec votre [Intervenante ou intervenant PARH](#) pour les services centraux.