

Le stress thermique dû à la chaleur

Un grave danger pour les personnes qui travaillent dehors

Signes et symptômes

• Signes précurseurs



ÉRUPTIONS CUTANÉES DUES À LA CHALEUR



SPASMES MUSCULAIRES / CRAMPES



DÉSHYDRATATION (SOIF)

Les maladies dues à la chaleur sont grave et peuvent s'aggraver rapidement. Il ne faut pas ignorer les signes précurseurs et les symptômes.



Subir plusieurs épisodes de stress thermique dû à la chaleur peut entraîner les maladies rénales, la diabète, le syndrome métabolique et l'obésité.

• Épuisement dû à la chaleur



MAL DE TÊTE



NAUSÉE



ÉTOURDISSEMENTS



COLÈRE / IRRITABILITÉ



TRANSPIRATION EXCESSIVE



FAIBLESSE / ÉPUISEMENT



DIMINUTION / COULEUR DE L'URINE (prochaine page)

• Coup de chaleur



TEMPÉRATURE CORPORELLE ÉLEVÉE



PEAU CHAUDE, SÈCHE ET ROUGE



CONFUSION / CHANGEMENT DE COMPORTEMENT / PAROLES INCOMPRÉHENSIBLES



ÉVANOUISSEMENTS



CONVULSIONS / CRISES

Le stress thermique dû à la chaleur peut tuer, N'attendez pas qu'il soit trop tard.

Action

Commencez et terminez toujours la journée en buvant de l'eau

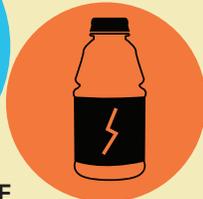
Commencer la journée en état de déshydratation (en manque d'eau) augmente les effets du stress thermique dû à la chaleur et provoque également des problèmes d'électrolytes (minéraux).

Si VOUS ou QUELQU'UN D'AUTRE présentez des symptômes de :

STRESS THERMIQUE DÛ À LA CHALEUR :



BUVEZ DE L'EAU FRAÎCHE
Une tasse toutes les 15 minutes ou au moins un litre/heure



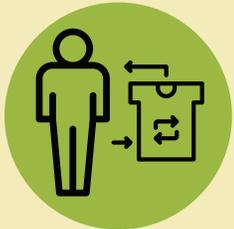
***REPLACEZ** les électrolytes grâce à une boisson sportive diluée ou faite maison



TROUVEZ DE L'OMBRE dans un bâtiment, sous un arbre ou un parasol



REPOSEZ-VOUS prenez une pause et faites une sieste, au besoin



CHANGEZ DE VÊTEMENTS pour garder la peau sèche, si possible.

DEMANDEZ UNE ASSISTANCE MÉDICALE si les symptômes persistent



APPELEZ LE 911 si les symptômes* durent plus d'une heure ou s'aggravent

*surtout en présence de crampes

ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR :



DÉPLACEZ LE TRAVAILLEUR vers un endroit ombragé/plus frais



RETIREZ les vêtements inutiles (respectueusement)



RESTEZ AVEC LA PERSONNE ET ENCOURAGEZ la à boire de petites gorgées d'eau

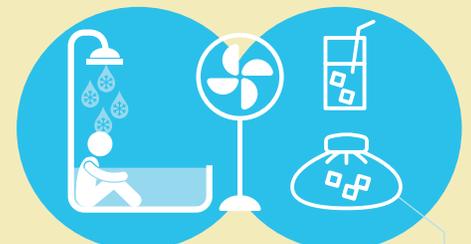
COUP DE CHALEUR :



APPELEZ LE 911 IMMÉDIATEMENT



RESTEZ AVEC LA PERSONNE



REFROIDISSEZ LA PERSONNE en attendant l'arrivée des services d'urgence

CONCENTREZ-VOUS à mettre des poches de glaces/lingettes froide sous les bras et entre les jambes



INFORMEZ votre employeur / superviseur, vos collègues de travail / pair de la situation

*deux volumes d'eau pour un volume de boisson sportive, ou « suero », une recette maison (un litre d'eau, 1/4-1/2 cuillère à thé de sel, 1 cuillère à soupe de sucre).

Prévention

Portez :



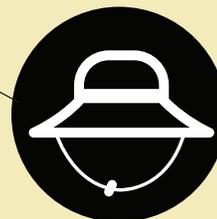
CRÈME SOLAIRE

UVB et UVA, FPS 15-50.

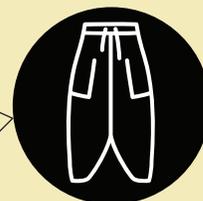
Crème résistante à l'eau, à large spectre, contenant de l'oxyde de zinc et de l'avobenzone. Évitez les poudres/vaporisateurs, l'oxybenzone, la vitamine A et les insectifuges ajoutés.



LUNETTES ANTI-UV
(teintées ou transparentes)



CHAPEAU À LARGES REBORDS



VÊTEMENTS AMPLES / LÉGERS

Pendant le travail :



BUVEZ DE L'EAU

Au moins une tasse toutes les 15 à 20 minutes ou quatre tasses par heure



JUMELEZ-VOUS à un collègue de travail pour surveiller le stress thermique dû à la chaleur

*Si possible, faites équipe avec quelqu'un pour la saison. Encouragez votre pair à boire de l'eau et à faire des pauses. Soyez attentif aux pairs qui ont l'air malades ou qui agissent bizarrement.



REPOSEZ-VOUS

Faites des pauses dans un endroit frais ou à l'ombre



ÉVITEZ

l'alcool et la caféine (ces substances déshydratent ou éliminent l'eau du corps)



MANGEZ SOUVENT y compris tous les repas et collations habituels

• Buvez-vous suffisamment d'eau?

Quelle est la couleur de votre urine?

Vérifiez souvent



PAS BON
(trop d'eau)



TRÈS BON



BON



PAS GÉNIAL



MAUVAIS



TRÈS MAUVAIS

*Si brun + fatigue = consultez un médecin

Responsabilités de l'employeur

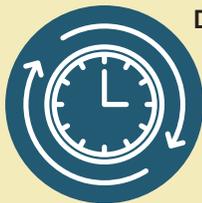
Les employeurs devraient fournir :



DE L'OMBRE



DES PAUSES SUPPLÉMENTAIRES



DES HORAIRES DE TRAVAIL ADAPTÉS



UNE PÉRIODE D'ACCLIMATATION



DE L'INFORMATION ET DE LA FORMATION

Révision de la formation en période de vague de chaleur. Offre l'information concernant les appels au 911



UN PLAN D'INTERVENTION D'URGENCE / POUR LE STRESS THERMIQUE DÙ À LA CHALEUR



SURVEILLANCE DE LA MÉTÉO
Consultez l'indice humidex (température avec l'humidité), l'indice UV et les températures prévues.



DE L'EAU



Les employeurs doivent protéger la santé et la sécurité des travailleurs en **prenant toutes les précautions raisonnables**, y compris avoir une procédure pour identifier et gérer les facteurs contribuant au stress thermique dû à la chaleur. Une telle procédure devrait :



INCLURE

les travailleurs, les représentants en matière de santé et de sécurité et les membres du comité mixte de santé et de sécurité.



OFFRIR

de la traduction / de l'interprétation, au besoin, afin de permettre à tous de contribuer de façon efficace.



ÊTRE SOUTENU

par l'employeur afin que les travailleurs se sentent à l'aise de s'exprimer.

Outils et ressources supplémentaires

[Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)

[Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)

[Calling 911 \[OHCOW\]](#)

[Stay Hydrated in the Heat \[OHCOW, et al\]](#)

[Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

08-23-23

OHCOW



Occupational Health Clinics
for Ontario Workers Inc.

Centres de santé des travailleurs
(ses) de l'Ontario Inc.

ohcow.on.ca
1-877-817-0336