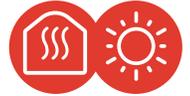


RESPONSE PLAN

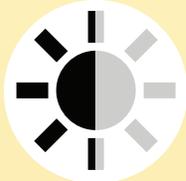


Un plan d'action pour protéger les travailleurs

L'association de la température et de l'humidité pour calculer le niveau de stress dû à la chaleur estimé

● Étape 1 : Sélectionnez le lieu

Sur la base de facteurs tels que :



SOLEIL DIRECT / OMBRE



CLIMATISATION



VENTILATION



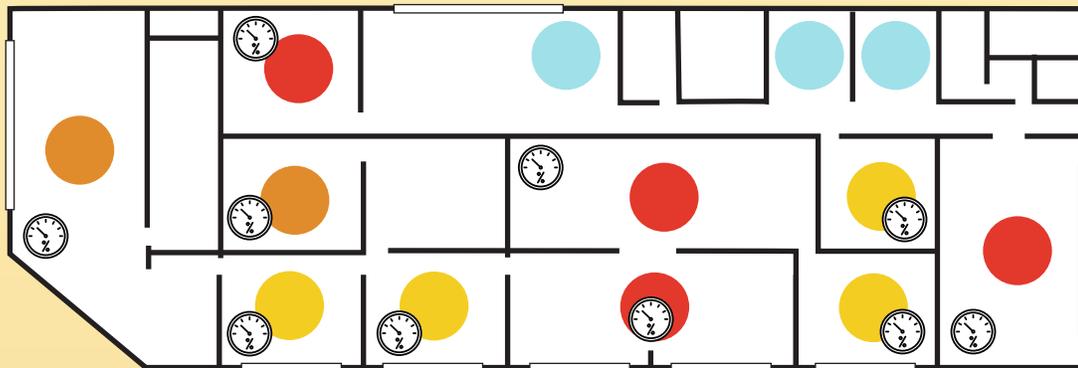
ÉQUIPEMENT



AUTRES SOURCES DE CHALEUR

● Diviser le lieu de travail en « zones de stress dû à la chaleur »

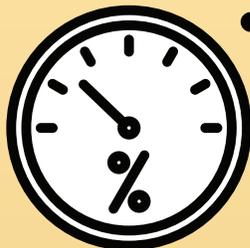
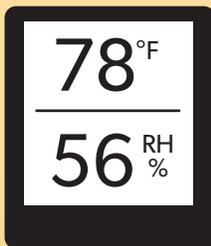
● Extrêmement chaud ● Tiède
● Chaud ● Frais



Exemple de plan d'étage de lieu de travail

● Identifiez un endroit dans chaque zone où les mesures peuvent être prises 🕒

● Étape 2 : Mesurez la température et l'humidité



● Placez un hygromètre thermique à chaque endroit.

Les hygromètres thermiques sont un moyen facile, efficace et abordable* de mesurer la température et l'humidité sur le lieu de travail. Si vous souhaitez baser votre plan d'action sur une seule mesure, vous devez sélectionner la zone de stress dû à la chaleur la plus élevée.

*entre 10 à 50 \$ dans une quincaillerie ou un magasin de fournitures de bureau

Les employeurs et les travailleurs ne doivent jamais ignorer les signes de stress dû à la chaleur, quel que soit l'humidex !

Étape 3 : Déterminez l'humidex

Une fois que vous avez mesuré la température et l'humidité pour chaque zone de stress dû à la chaleur, utilisez ces mesures pour déterminer l'humidex dans le tableau ci-dessous :

TEMP (°C)	HUMIDITÉ RELATIVE (%)																						
	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	55 %	50 %	45 %	40 %	35 %	30 %	25 %	20 %	15 %	10 %				
49																			50				
48																			49				
47																		50	47				
46																		49	46				
45																	50	47	45				
44																	49	46	43				
43																49	47	45	42				
42																50	48	46	43	41			
41																48	46	44	42	40			
40																49	47	45	43	41	39		
39															49	47	45	43	41	39	37		
38															49	47	45	43	42	40	38	36	
37																							35
36																							34
35																							33
34																							31
33																							30
32																							29
31																							28
30																							27
29																							26
28																							25
27																							25
26																							25
25																							25
24																							25
23																							25
22																							25
21																							25
	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	55 %	50 %	45 %	40 %	35 %	30 %	25 %	20 %	15 %	10 %				

Limites : Ce tableau est basé sur un travail avec peu ou pas de chaleur rayonnante, en supposant que l'on porte des vêtements d'été normaux. Si vos conditions de travail spécifiques diffèrent de ces hypothèses, reportez-vous aux étapes 1 à 5 pour procéder à des rajustements.

Pour les orientations et les conseils en matière de réponse, voir le tableau de réponse ci-dessous (étape 6).

Pour un humidex supérieur à 45 °, le stress dû à la chaleur doit être géré conformément au TLV® de l'ACGIH.

Vous pouvez également utiliser le calculateur de stress dû à la chaleur fondé sur l'indice humidex de l'OHCOW, qui se trouve à l'adresse suivante :



N'ignorez jamais les symptômes d'une personne, même si vous avez pris des mesures.

Étape 4 : Rajustez pour les vêtements*

L'évaporation de la sueur est le principal moyen pour le corps d'éliminer la chaleur. Les travailleurs doivent donc porter des vêtements qui facilitent l'évaporation de la sueur.

Le Programme de lutte contre le stress dû à la chaleur basé sur l'humidex suppose que le travailleur porte des vêtements d'été normaux tels que :



CHEMISE LÉGÈRE



PANTALON LÉGER



SOUS-VÊTEMENTS



CHAUSETTES



CHAUSSURES / BOTTES

DES RAJUSTEMENTS doivent être apportés si le travailleur porte quelque chose de différent ou en plus de ses vêtements d'été. Par exemple :



COMBINAIS ON EN COTON

+5° par rapport à la valeur de l'humidex

Pour les différentes configurations de vêtements, il convient d'estimer l'ajustement en les comparant à des combinaisons de travail en coton :



APRON



PROTECTIVE SLEEVES



PROTECTIVE HAT OR GLOVES

+ 1 or 2°

NOTE : Si les vêtements ne permettent pas l'évaporation de la sueur (combinaison intégrale), le stress dû à la chaleur doit être géré en surveillant les signes vitaux (voir la TLV® de l'ACGIH).

• Étape 5 : Rajustez à la chaleur rayonnante*

Il existe des conditions qui créent « la chaleur atmosphérique » et des sources de « chaleur rayonnante ». La chaleur rayonnante provient d'une source spécifique, telle que :



RADIATEUR



FOUR



SOLEIL



MACHINES LOURDES
(avec gros moteur)

Le Programme de lutte contre le stress dû à la chaleur basé sur l'humidex suppose qu'il n'y a que peu ou pas de chaleur rayonnante, de sorte que des ajustements doivent être faits en cas de chaleur rayonnante.

+ 3 or 4°

par rapport à la mesure de l'humidex si les travailleurs sont en plein soleil entre 10 h et 17 h*.



*en fonction de la couverture nuageuse

Pour les autres sources de chaleur rayonnante, l'ajustement se fait en fonction de la comparaison entre la source de chaleur et la lumière directe du soleil.



MOINS DE
+ 1 or 2°



ÉGALE À
+ 3 or 4°



PLUS DE
+ 5 or 6°

• Étape 6 : Identifiez la réponse

Une fois que vous avez déterminé l'humidex et procédé aux ajustements appropriés (étapes 4 et 5), utilisez cette mesure pour identifier la réponse la plus efficace dans le tableau ci-dessous.

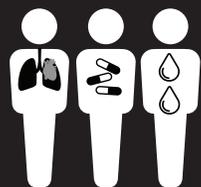
HUMIDEX 1	RÉPONSE	HUMIDEX 2
25 – 29	<ul style="list-style-type: none"> Fournir de l'eau aux travailleurs en fonction des besoins. 	32– 35
30 – 33	<ul style="list-style-type: none"> Avant l'avertissement du stress dû à la chaleur. Encouragez les travailleurs à boire davantage d'eau. Commencez à enregistrer la température et l'humidité relative toutes les heures. 	36– 39
34 – 37	<ul style="list-style-type: none"> Après l'avertissement de stress dû à la chaleur. Informez les travailleurs qu'ils doivent boire davantage d'eau. Veillez à ce que les travailleurs soient formés à la reconnaissance des symptômes. 	40– 42
38 – 39	<ul style="list-style-type: none"> Le travail avec 15 minutes de répit par heure peut se poursuivre. Fournissez de l'eau fraîche (10 à 15°C) en quantité suffisante - au moins une tasse (240 ml) d'eau toutes les 20 minutes. Consultez un médecin en cas de symptômes. 	43– 44
40 – 41	<ul style="list-style-type: none"> Le travail avec 30 minutes de répit par heure peut se poursuivre en plus des dispositions énumérées ci-dessus. 	45– 46*
42 – 44	<ul style="list-style-type: none"> Le travail avec 45 minutes de répit par heure peut être maintenu si cela est possible, en plus des dispositions énumérées ci-dessus. 	47– 49*
45 or over	<ul style="list-style-type: none"> Seul le travail sous surveillance médical peut être poursuivi. 	50* or over

HUMIDEX 1 s'applique à la plupart des situations.

HUMIDEX 2 s'applique aux travailleurs qui sont particulièrement en bonne santé, hydratés et acclimatés*.

Acclimatation

*Il convient de noter que les canicules en Ontario durent rarement assez longtemps pour permettre aux travailleurs de s'acclimater. En Ontario, les travailleurs ne sont considérés comme acclimatés que s'ils travaillent régulièrement à proximité de sources de chaleur rayonnante.



VULNÉRABILITÉ : de nombreuses conditions permanentes et temporaires peuvent rendre une personne plus vulnérable à la fatigue due à la chaleur, de sorte que les travailleurs doivent être en mesure d'adapter leur travail en conséquence.

JEUNES TRAVAILLEURS : Les travailleurs jeunes et en bonne santé ne pensent souvent pas qu'ils seront affectés par le stress dû à la chaleur et peuvent avoir besoin de conseils sur les ajustements qui leur seraient bénéfiques.

CONTRÔLES

Contrôles généraux (pour TOUS les travailleurs)



Formation régulière sur le stress dû à la chaleur



Autolimitation de l'exposition à la chaleur



Remplacement adéquat des liquides



Surveillance de symptômes chez les autres



Adaptation d'attentes des travailleurs qui reviennent au travail

Contrôles spécifiques (pour certains travailleurs)



Réduction de la chaleur et de l'humidité à la source



Protection des travailleurs de la source de chaleur rayonnante



Augmentation de mouvements d'air



Ajustement de temps d'exposition pour permettre la récupération



Réduction de contraintes physiques grâce à l'ingénierie

Note 1 : Si l'humidex est supérieur à 30 ° ou si la température est supérieure à 26 °C, ce processus doit être répété au moins une fois par heure.

Note 2 : Si l'humidex est supérieur à 45°, le stress dû à la chaleur doit être géré conformément aux valeurs limites d'exposition pour le stress dû à la chaleur de l'ACGIH.

Notes techniques

L'ACGIH spécifie une limite d'activité et une TLV® pour empêcher la température corporelle des travailleurs de dépasser 38 °C (38,5 °C pour les travailleurs acclimatés). En dessous de la limite d'activité (Humidex 1 pour un travail d'activité physique modérée), la plupart des travailleurs n'éprouveront pas de stress dû à la chaleur. Des mesures générales et spécifiques de lutte contre le stress dû à la chaleur doivent être mises en place pour tous les travailleurs des catégories Humidex 1 et Humidex 2. La TLV® (Humidex 2) ne s'applique qu'aux travailleurs en bonne santé, bien hydratés et acclimatés**.

REMARQUE : au cours du processus de traduction, certaines simplifications et hypothèses ont été faites. Par conséquent, le plan peut ne pas être applicable dans toutes les circonstances et/ou sur tous les lieux de travail (suivez les étapes 1 à 5 pour vous assurer que le plan humidex est adapté à votre lieu de travail).



Ces informations sont destinées à des situations simples de stress dû à la chaleur (temps chaud). Pour une évaluation plus précise et:

- [Heat Stress Awareness Guide](#)
- [Heat Stress Prevention Guide](#)
- [Heat Stress Monitoring Guide](#)

03-31-2024



Pour d'autres infographies de cette série, ou pour en savoir plus sur le travail en milieu chaud, consultez notre boîte à outils relatif au stress dû à la chaleur :



Scannez ou cliquez