



### Vulnérabilité

De nombreuses conditions temporaires et permanentes peuvent rendre une personne plus vulnérable au stress dû à la chaleur



EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE



ÂGE / SEXE



COMPOSITION CORPORELLE



CONDITIONS PRÉEXISTANTES



DÉSHYDRATION



FATIGUE



MÉDICAMENTS



GÉNÉTIQUE

Malgré ces conditions, les travailleurs peuvent être en mesure de faire face à la situation s'ils connaissent bien les signes et les symptômes du stress dû à la chaleur et s'ils ont la possibilité d'adapter leur rythme de travail en conséquence.

Certains travailleurs devront obtenir un avis médical sur les aménagements qui leur conviendraient le mieux.

Ce sont souvent les **jeunes travailleurs en bonne condition physique** qui se croient invincibles qui succombent à la fatigue due à la chaleur.

#### ÉTAT

#### SYMPTÔMES

#### RÉPONSES

### Irritation due à la chaleur

L'irritation due à la chaleur, parfois appelé la bourbouille, érythème sudoripare ou miliaire, est une éruption cutanée inoffensive. Elle apparaît dans les endroits où la sueur s'accumule, comme les aisselles, le dos, le dessous des seins, la poitrine, l'aîne, les plis des coudes et l'arrière des genoux, ainsi que la taille.



ÉRUPTION ROUGE AVEC DÉMANGEAISON SÉVÈRE

En cas d'irritation due à la chaleur :

- **Changez-vous** souvent pour mettre des vêtements secs et évitez les environnements chauds
- **Rincez-vous** la peau à l'eau fraîche
- **Lavez-vous** régulièrement pour tenir la peau propre et sèche.

### Syncope due à la chaleur / évanouissement

La syncope due à la chaleur / l'évanouissement se produit lorsqu'une personne s'évanouit soudainement et perd connaissance en raison d'une baisse de la pression artérielle. La chaleur provoque l'expansion (dilatation) des vaisseaux sanguins, de sorte que le liquide corporel se déplace dans les jambes par gravité, ce qui provoque une baisse de la tension artérielle et peut entraîner une syncope.



PEAU FRAICHE ET MOITE



POULS FAIBLE

Si vous ressentez une syncope due à la chaleur ou un évanouissement :

- **Obtenez des soins médicaux immédiatement**
- **Évaluez** la nécessité d'une RCP .
- **Déplacez-vous** dans un lieu frais
- **Desserrez** vos vêtements
- **Étendez** la personne
- si la personne est consciente **faites-lui** boire de l'eau fraîche en petite quantité.

Note : La syncope peut être également attribuable à d'autres maladies.

### Crampes dues à la chaleur

Les crampes dues à la chaleur sont des spasmes musculaires douloureux et involontaires qui surviennent généralement lors d'un exercice physique intense dans un environnement chaud. Ces spasmes peuvent être plus intenses et plus longs que les crampes nocturnes typiques des jambes.

Un apport inadéquat en liquides contribue souvent au problème.

Les muscles les plus souvent touchés sont les mollets, les bras, l'abdomen et le dos, bien que les crampes puissent toucher n'importe quel groupe musculaire impliqué dans l'exercice.



SPASMES MUSCULAIRES INTENSES

Si vous soupçonnez des crampes due à la chaleur :

- **Reposez-vous** brièvement et rafraîchissez-vous
- **Buvez** de l'eau ou une boisson énergétique contenant des électrolytes
- **Procédez** à des étirements et à des massages en douceur des muscles endoloris

## ÉTAT

## SYMPTÔMES

## RÉPONSES

### Épuisement dû à la chaleur

L'épuisement dû à la chaleur est la réponse de l'organisme à une perte excessive d'eau et de sel, généralement par une transpiration excessive. L'épuisement dû à la chaleur est le plus susceptible d'affecter :

- les personnes souffrant d'hypertension
- les personnes travaillant dans un milieu chaud
- les personnes âgées

L'épuisement dû à la chaleur survient souvent de manière soudaine, parfois après un exercice excessif, une transpiration et un apport inadéquat en liquides.



PETITE FIÈVRE  
(normalement en-dessous de 40 °C)



NAUSÉES



SYNCOPE

Si vous soupçonnez l'épuisement dû à la chaleur :

- **Déplacez** la personne à l'abri du soleil et dans un lieu ombragé ou climatisé.
- **Allongez** la personne et surélevez légèrement ses pieds.
- **Desserrez** ou **enlevez** les vêtements de la personne.
- **Faites boire** à la personne de l'eau froide, non glacée, ou une boisson énergétique contenant des électrolytes.
- **Refroidissez** la personne en l'aspergeant d'eau fraîche et en l'aérant.
- **Surveillez** attentivement la personne. L'épuisement par la chaleur peut rapidement se transformer en coup de chaleur. En cas de fièvre\*, de syncope, de confusion ou de convulsions.

Faites appel immédiatement à une assistance médicale d'urgence.



HYPOTENSION ARTÉRIELLE



RYTHME CARDIAQUE RAPIDE

\*surtout supérieure à 40°C



PEAU CHAUDE, ROUGE, SÈCHE OU MOÏTE



PÂLEUR

### Coup de chaleur

Le coup de chaleur est le trouble le plus grave associé à la chaleur. Il s'agit d'un état causé par une surchauffe du corps, généralement à la suite d'une exposition prolongée ou d'un effort physique à des températures élevées.

Un coup de chaleur peut survenir si la température du corps atteint 40° C ou plus.



TEMPÉRATURE ÉLEVÉE  
(généralement supérieure à 40° C)

Si vous soupçonnez un coup de chaleur :

- **Mettez** la personne à l'abri du soleil et dans un endroit ombragé ou climatisé.
- **Faites appel** immédiatement à une assistance médicale d'urgence.
- **Refroidissez** la personne en la couvrant de draps humides ou en l'aspergeant d'eau fraîche.
- **Aérer** directement la personne à l'aide d'un ventilateur ou d'un journal.

Faites appel immédiatement à une assistance médicale d'urgence.



ABSENCE DE TRANSPIRATION



IRRITABILITÉ / CONFUSION / INCONSCIENCE



PEAU CHAUDE, ROUGE, SÈCHE OU MOÏTE



SYNCOPE



CONVULSIONS, CRISES ÉPILEPTIQUES



RESPIRATION RAPIDE / SUPERFICIELLE



TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE / BASSE

**\*\* Acclimatation :** Les lignes directrices sur le stress dû à la chaleur du ministère du Travail indiquent qu'« en Ontario, les vagues de chaleur durent rarement assez longtemps pour que les travailleurs puissent s'acclimater ». Les travailleurs qui effectuent un travail « modéré » (par exemple, un travail qui consiste à pousser ou à soulever des objets) ne sont pas supposés être acclimatés selon les mêmes critères, à moins que le travail ne soit associé à une chaleur rayonnante importante. Les travailleurs effectuant un travail « lourd » (par exemple, pelleter du sable sec), pourraient probablement être considérés comme acclimatés une fois la saison chaude entamée. Les chiffres WBGT des travailleurs acclimatés qui effectuent du travail lourd sont similaires à ceux des travailleurs non acclimatés qui effectuent du travail modéré. Puisque la TLV® est basée sur des données provenant d'hommes âgés de 20 ans et pesant en moyenne 154 livres, les « vrais » travailleurs brûlent probablement plus de calories que ne le suppose la catégorie légère de la TLV®. Dans une certaine mesure, le choix de la catégorie de travail « modéré » permet de tenir compte des travailleurs qui sont quelque peu déshydratés, plus âgés (par exemple, plus de 40 ans), qui ne sont pas des hommes et qui pèsent plus de 154 livres.

Déterminez l'humidex actuel à l'aide de notre calculateur en ligne :



\*Les sections concernant les crampes dues à la chaleur, l'épuisement dû à la chaleur et les coups de chaleur sont protégés par le droit d'auteurs de la Mayo Foundation for Medical Education and Research]. Tous droits réservés. Ils ont été utilisés avec l'autorisation de [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org). L'irritation due à la chaleur et la syncope sont adaptés de la ligne directrice du stress dû à la chaleur du ministère du Travail [http://www.labour.gov.on.ca/french/hs/pubs/gl\\_heat.php](http://www.labour.gov.on.ca/french/hs/pubs/gl_heat.php) (consulté le 21 janvier)



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 :

