



## LE TRAVAIL À LA CHALEUR

### RISQUES ET MESURES PRÉVENTIVES

Avec l'arrivée des températures chaudes des prochains jours, il est impératif d'être bien renseigné sur les mesures à prendre pour éviter les coups de chaleur. Cette fiche d'information vous rappelle quoi faire par temps chaud, quels sont les risques encourus et les mesures préventives et correctives à appliquer.

### QUAND LA CHALEUR DEVIENT MORTELLE

*14 juin. La température en forêt est de 28°C et l'humidité à 60 %. Luc, travailleur forestier, est à sa première journée de travail de la saison et il est en poste depuis 6h00 du matin. Yvan observe Luc qui, depuis quelques heures, travaille à un rythme un peu plus lent qu'à la normale. Vers la fin de l'après-midi, il voit son compagnon tomber par terre et se relever immédiatement, et pense qu'il a trébuché sur une branche. Luc prend sa scie mécanique et tombe de nouveau assis, sans pouvoir se relever. Il se couche sur le côté. Il souffle, a de la difficulté à respirer, ses yeux sont à demi ouverts, mais il ne semble pas être conscient de ce qui se passe. Il se tient l'abdomen et vomit. Un secouriste d'une équipe de travail à proximité arrive sur les lieux et fait appeler une ambulance. Le lendemain, Luc décède.*

#### QUE S'EST-IL PASSÉ?

Luc a été victime d'un coup de chaleur mortel. Son corps n'a tout simplement pas réussi à se refroidir suffisamment et sa température, normalement à 37°C, n'a cessé d'augmenter rapidement pour atteindre plus de 40°C. Le rapport d'enquête de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) a retenu comme principale cause, le manque d'information et de surveillance quant à l'application de moyens préventifs lors de travaux lourds en ambiance chaude et humide. Résultat : les autres personnes présentes n'ont pas reconnu les signes d'un épuisement dû à la chaleur et n'ont pu intervenir à temps. De plus, les médicaments que prenait le travailleur ont peut-être été un élément aggravant.



Cet exemple démontre qu'un ensemble de facteurs peut contribuer à la survenue d'un coup de chaleur. Mais surtout, il illustre bien l'importance d'évaluer les risques liés au travail à la chaleur, que celui-ci s'effectue en forêt, à l'extérieur ou à l'intérieur d'un bâtiment, et de mettre en place des moyens pour prévenir ce genre d'événement malheureux.

## 1. ÉVALUATION DES RISQUES

Vous devez vous assurer que les risques auxquels sont exposés vos employés lors des journées chaudes sont évalués, et ce, avant de débiter les travaux. Vous devez également le faire plusieurs fois au cours de leur journée de travail.

Cette évaluation prend en considération les facteurs suivants :

- ❖ Conditions climatiques (ex. température de l'air, humidité, taux d'ensoleillement, vitesse du vent)
- ❖ Sources de chaleur (ex. équipements qui dégagent de la chaleur, fenêtre orientée plein sud)
- ❖ Dépense énergétique du travailleur (ex. travail léger, moyen, lourd)
- ❖ État de santé du travailleur (ex. condition physique, consommation suffisante de liquide, sommeil adéquat, consommation d'alcool, antécédents médicaux, prise de médicaments)
- ❖ Facteurs de correction pour le type de vêtements portés (ex. vêtements empêchant l'évaporation de la sueur)
- ❖ État d'acclimatation du travailleur (on considère qu'il n'est pas suffisamment acclimaté lorsqu'il s'agit de ses premières journées d'exposition à la chaleur, d'une canicule, d'un retour de vacances ou d'un congé de maladie ou s'il est nouvellement embauché)

## 2. MESURES PRÉVENTIVES ET CORRECTIVES

Des mesures préventives doivent être mises en place avant le début des travaux et des périodes de canicules. En voici quelques exemples :

- ❖ S'assurer qu'il y a de l'eau potable sur les lieux de travail, et en boire au minimum l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si on n'a pas soif
- ❖ Si le travail s'effectue à l'extérieur, prévoir des zones d'ombre, appliquer de la crème solaire, se couvrir la tête et porter des vêtements légers aux couleurs claires, permettant l'évaporation de la sueur (ex. vêtements de coton)
- ❖ Retarder les tâches ardues aux heures plus fraîches de la journée
- ❖ Alléger la charge de travail par des cycles courts travail/repos
- ❖ Organiser le travail de façon à réduire la cadence
- ❖ Favoriser le travail en équipe
- ❖ Isoler la source de chaleur ou mettre un écran entre celle-ci et le travailleur (ex. matériau isolant, écran réfléchissant ou absorbant, rideau d'air frais)
- ❖ Fournir des aides mécaniques à la manutention (ex. diables, chariots, appareils de levage)
- ❖ Climatiser les postes de travail fermés ou évacuer la chaleur hors des bâtiments au moyen d'un système de ventilation
- ❖ Utiliser un ventilateur pour créer un mouvement d'air en direction des travailleurs (si la température de l'air n'est pas trop élevée)
- ❖ Redoubler de prudence avec les travailleurs qui ont des problèmes de santé
- ❖ Inciter les travailleurs à se surveiller mutuellement pour déceler rapidement les signes et symptômes du coup de chaleur (voir section 3 ci-dessous)



Puisque les conditions peuvent changer, il importe de réévaluer les risques en cours de journée et, s'il y a lieu, d'apporter les mesures correctives appropriées.

### 3. PREMIERS SECOURS ET PREMIERS SOINS

Des mesures doivent être mises en place pour intervenir lorsqu'un travailleur présente des symptômes ou un signe de malaises causés par la chaleur (ex. système de communication efficace, formation de secouristes, élaboration d'une entente avec un service d'urgence hospitalier). Dans la majorité des cas de coups de chaleur mortels, si les collègues ou superviseurs avaient connu les signes et symptômes, des vies auraient pu être sauvées.

Dès lors, le superviseur ou un secouriste doit immédiatement être prévenu et le travailleur doit se reposer sous surveillance à l'ombre ou dans un endroit frais et boire de l'eau jusqu'à complète récupération. S'il ne récupère pas complètement ou si l'on constate des signes d'atteintes graves tels que confusion, incohérence des propos, agressivité, comportement bizarre, perte d'équilibre, perte de conscience ou vomissements, il faut

agir vite : alerter le service 9-1-1, enlever les vêtements, asperger le corps d'eau, faire le plus de ventilation possible et, si la personne est consciente et lucide, lui donner de l'eau fraîche en petites quantités.

#### Symptômes

Crampes musculaires

Frissons

Mal de cœur

Mal de ventre

Mal de tête

Étourdissements

Vertiges

Fatigue inhabituelle ou malaise général

### 4. INFORMATION ET FORMATION

Tous les employés doivent être informés des risques liés au travail en ambiance chaude, des mesures préventives appropriées, des symptômes et signes à surveiller ainsi que des premiers secours et premiers soins à apporter en cas de malaise. Des secouristes doivent également être formés pour intervenir dans les cas de coups de chaleur.

### CONCLUSION

On ne le répètera jamais assez, mieux vaut prévenir que guérir, car comme son nom l'indique, un coup de chaleur survient tout d'un coup! Et souvent, on intervient lorsque la personne tombe inconsciente, et à ce moment-là, il est peut-être déjà trop tard. Cela s'applique aussi hors du travail : tondre le gazon, effectuer des réparations, etc. Prenez garde aux coups de chaleur et bonne saison estivale!



### POUR EN SAVOIR PLUS

Des dépliants, affiches, brochures et une vidéo concernant la prévention des coups de chaleur sont disponibles sur le site Web de la CNESST à l'adresse suivante :

[http://www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup\\_chaleur/Pages/coup-de-chaleur.aspx](http://www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup_chaleur/Pages/coup-de-chaleur.aspx)