



Stress dû à la chaleur : comment travailler en toute sécurité par temps chaud

Stress dû à la chaleur : Comment travailler de façon sécuritaire dans des conditions de forte chaleur?

S'adonner à une activité physique dans des lieux où il fait chaud impose un stress au système de refroidissement de notre organisme. Plus votre corps travaille, plus votre organisme doit dissiper la chaleur pour maintenir l'équilibre de sa température. Le stress dû à la chaleur environnante peut infliger une tension supplémentaire à votre corps, ce qui peut entraîner de la fatigue, une déshydratation, des maladies liées à la chaleur et même la mort.



Dans les fonderies, les aciéries, les boulangeries, les affineries, les verreries et les foyers, la chaleur provient principalement des matériaux extrêmement chauds ou fondus. Concernant les activités en extérieur, telles que la construction, les travaux de voirie, l'exploitation à ciel ouvert et l'agriculture, le soleil en été est la principale source de chaleur. Dans les blanchisseries, les cuisines de restaurant et les conserveries, un taux élevé d'humidité s'ajoute à l'inconfort causé par la chaleur. Dans tous les cas, la source du stress dû à la chaleur dans un environnement de travail peut accabler la capacité du corps à gérer la chaleur.

La plupart des personnes se sentent à l'aise lorsque la température se trouve entre 20 °C et 27 °C et que le taux d'humidité varie de 35 à 60 %. Lorsque la température de l'air ou le taux d'humidité sont supérieurs à ces chiffres, cette situation devient pénible. Cela ne fera pas de tort tant que le corps réussit à s'adapter et à gérer la chaleur supplémentaire. Les environnements où la chaleur est très élevée peuvent être accablants pour les mécanismes d'adaptation du corps, ce qui peut entraîner divers états graves et dans certains cas, fatals.

Lorsque la température de l'air ou le taux d'humidité dépassent les valeurs optimales de confort, des problèmes peuvent survenir. Les premiers effets causés sont de nature subjective; ils sont liés à ce que vous ressentez. L'exposition à un stress dû à la chaleur accru peut causer des problèmes physiques qui peuvent altérer l'efficacité du travail et entraîner des effets néfastes pour la santé.

QU'EST-CE QU'UNE CRAMPE DE CHALEUR?

Lorsqu'une personne transpire fortement, son corps se vide de son sel, qui ne peut être remplacé par le simple fait de boire de l'eau. Les crampes de chaleur sont des crampes douloureuses aux bras, aux jambes ou à l'estomac, qui peuvent se déclencher au travail ou plus tard, de retour à la maison. **Une personne souffrant de crampes de chaleur doit immédiatement consulter un médecin.**

QU'EST-CE QUE L'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR?

Les symptômes suivants peuvent indiquer un épuisement par la chaleur :

- Forte transpiration;
- Peau moite et froide;
- Grande soif;
- Pouls rapide;
- Respiration rapide;
- Sensation de fatigue et d'évanouissement.

La personne se sentira fatiguée, faible, maladroite, désorientée et assoiffée. Il est important que cette personne reste dans un lieu frais aussi souvent que possible, car l'épuisement par la chaleur peut entraîner un coup de chaleur. **Consultez un médecin si votre état ne s'améliore pas ou s'il s'aggrave.** (La température normale du corps est d'environ 37,2 °C)

QU'EST-CE QU'UN COUP DE CHALEUR?

Les symptômes suivants peuvent indiquer un coup de chaleur :

- Température du corps élevée (>40 °C);
- Peau très chaude, rouge et sèche;
- Fatigue/confusion;
- Pouls très rapide;
- Convulsions possibles.

Les symptômes d'un coup de chaleur peuvent être fatals, il est donc impératif de consulter un médecin immédiatement.

COMMENT CONTRÔLER LE STRESS DÛ À LA CHALEUR?

Hydratez-vous

Lorsque vous vous trouvez dans des conditions de forte chaleur, buvez beaucoup d'eau, régulièrement (environ un litre par heure), que vous ayez soif ou non. Cela remplacera les liquides éliminés. Évitez la consommation de caféine et d'alcool, qui vous déshydratent.

Mesures d'ingénierie

Les mesures d'ingénierie représentent les moyens les plus efficaces de réduire l'exposition excessive à la chaleur. Les exemples suivants illustrent quelques approches d'ingénierie pour réduire l'exposition à la chaleur.

Réduire la production métabolique de chaleur (chaleur produite par le corps) : l'automatisation et la mécanisation des tâches minimisent les efforts physiques à fournir et la chaleur corporelle qui en résulte.

Réduire l'émission de chaleur rayonnante provenant des surfaces émettant de la chaleur : couvrez les surfaces émettant de la chaleur avec une couche de matière à faible émissivité, telle que l'aluminium ou la peinture, qui réduisent la quantité de chaleur rayonnant de cette surface chaude dans le lieu de travail.

Isoler les surfaces émettant de la chaleur : l'isolation réduit l'échange de chaleur entre la source de la chaleur et l'environnement de travail.

Boucliers : les boucliers empêchent la chaleur rayonnante d'atteindre les aires de travail. On peut utiliser deux types de boucliers. L'acier inoxydable, l'aluminium et d'autres métaux à la surface brillante renvoient la chaleur vers la source. Les boucliers absorbants, tels que les chemises refroidies à l'eau, faites d'aluminium à la surface noire, peuvent absorber la chaleur et la transmettre ailleurs de manière efficace.

Aération et air conditionné : on utilise couramment la ventilation, le conditionnement d'air décentralisé et les cabines d'observation climatisées pour fournir des aires de travail fraîches. Les cabines climatisées permettent aux travailleurs de se rafraîchir après avoir été exposés brièvement à une chaleur intense, tout en étant capables de continuer à surveiller le matériel.

Réduire l'humidité : le conditionnement de l'air, la déshumidification, et l'élimination des bassins d'eau chaude ouverts, des drains et des soupapes de vapeur qui fuient aident à réduire l'humidité.

Mesures administratives

Les mesures administratives suivantes doivent être considérées lors de la planification des cycles de travail-repos :

- Effectuer les tâches nécessitant des charges de travail intenses en tout premier lieu dans la journée de travail, puis les tâches moins intenses.
- Les travailleurs partagent les tâches extrêmement physiques, ou s'entraident, afin de réduire le stress infligé à leur corps.
- Réduire le rythme de travail à un rythme confortable, particulièrement si les travailleurs ne sont pas habitués à la chaleur.
- Les étudiants et les nouveaux employés nécessitent une semaine environ pour s'habituer aux environnements les plus chauds.
- Si les gilets de sécurité réfléchissants provoquent une transpiration excessive, des tee-shirts réfléchissants peuvent être une meilleure solution.



La publication du CCHST **guide santé sécurité du travail dans les environnements** chauds fournit des conseils pratiques pour identifier, évaluer et contrôler les risques de santé et de sécurité liés au travail dans des environnements chauds, ainsi que les lois, normes et lignes directrices applicables relatives au stress dû à la chaleur.

Le Guide est disponible sur le site Web du CCHST à l'adresse suivante : www.cchst.ca. Vous pouvez également visiter le site Web du POST sur www.POSTtraining.ca, où vous trouverez les liens.

Références : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail