



## RISQUES PHYSIQUES

# Prévenir les effets de la chaleur

Dans le secteur de la santé et des services sociaux, il existe des situations de travail avec des températures élevées. Comment s'y préparer ? Cette fiche s'adresse aux préventionnistes, aux comités paritaires de santé et de sécurité du travail ainsi qu'aux autres comités de prévention des risques. Vous y trouverez les étapes pour planifier et réaliser vos actions.

## PLANIFIER

### 1 S'ORGANISER

- Solliciter la participation de personnes concernées
- Tenir compte de l'ampleur et de la difficulté du problème (ex. : un seul poste de travail, un secteur, un bâtiment, etc.)

### 2 IDENTIFIER LES ZONES À RISQUE

- Identifier les secteurs sans climatisation ou déshumidification
- Identifier d'autres zones à risque en consultant entre autres :  
Registre des mesures antérieures | Liste des secteurs à risque | Secteurs où les mesures correctives ont été implantées antérieurement | Liste des postes de travail extérieur | Liste des plaintes et des droits de refus | Rapports d'intervention de la CNESST | Secteurs comportant des appareils qui dégagent de la chaleur et de l'humidité (ex. : services alimentaires, buanderie, salle mécanique)
- Considérer aussi les secteurs / zones où :  
L'eau potable n'est pas à proximité | Il y a peu ou pas de circulation d'air | Les tâches exigent un effort physique soutenu, un rythme de travail rapide sans pauses | Les vêtements de travail permettent peu ou pas l'évaporation de la sueur | Les travailleurs sont susceptibles de méconnaître le risque et les mesures de prévention



## Qu'est-ce qu'une contrainte thermique ?

Une condition environnementale inconfortable ne représente pas nécessairement un risque à la santé puisque l'organisme peut s'adapter. Lorsque ce phénomène de régulation du corps ne suffit plus, on parle alors de situation de contrainte thermique.



### 3 DÉFINIR LA CHARGE DE TRAVAIL

Les activités effectuées par un travailleur d'une zone à risque doivent être classées selon la dépense énergétique. Voici des exemples de charge de travail.

- **Travail léger** : travail en position assise ou debout impliquant la main ou le bras | travail de bureau | travail de consultation | prise des signes vitaux
- **Travail moyen** : déplacements accompagnés d'efforts modérés de levage et de poussage | mobilisation de personnes | soins d'hygiène | manipulation de linge à la buanderie | travail à la laverie | entretien ménager pour assainir les surfaces
- **Travail lourd** : déplacement du mobilier, de contenants à déchets, de gros sacs de linge | travail de construction | travail d'horticulture

#### Conditions personnelles ou facteurs pouvant aggraver les effets de la chaleur

- > Manque d'acclimatation à la chaleur
- > Antécédent médical et prise de médicaments
- > Manque de sommeil, consommation d'alcool, de boisson énergisante ou ayant des effets diurétiques (caféine, théine, etc.)
- > Obésité morbide, alcoolisme, toxicomanie
- > Symptômes récents de vomissements, diarrhées, fièvre

### 4 PRÉVOIR UNE PÉRIODE D'ACCLIMATATION

Un travailleur est considéré « acclimaté » s'il a travaillé pendant au moins 2 heures continues par jour, pendant 5 des 7 derniers jours, dans les mêmes conditions<sup>1</sup>.

- Pendant cette période, il faut être vigilant et envisager ralentir le rythme, reporter les tâches non nécessaires.
- L'acclimatation commence à se perdre dès que ces conditions sont discontinues. Une perte significative de l'acclimatation serait constatée au bout de 4 jours (ex. : retour de vacances).

### 5 PRÉPARER LA PRISE DES MESURES ENVIRONNEMENTALES

Cette surveillance environnementale exige des équipements, des ressources et des actions<sup>2</sup> :

- **Thermomètre et hygromètre** (température et humidité)
- **Registre numérique** ou manuscrit des températures et de l'humidité ambiantes incluant : lieu, date, heure, valeurs limites à considérer, température extérieure
- **Équipe paritaire** pour la prise de mesures
- **Prise de mesures** selon la fréquence convenue
- **Prise de mesures** sur le lieu du travail à l'ombre (pour le travail extérieur)



## 6 CHOISIR LES MOYENS DE PRÉVENTION

Plusieurs moyens contribuent à éliminer ou à limiter les effets d'une exposition à la chaleur. La combinaison de plusieurs est souvent nécessaire. Il faut favoriser ceux qui réduisent le danger à la source, ils sont plus efficaces.

- **Surveillance du milieu** : anticiper les périodes de canicule et prendre des mesures.
- **Aménagement des locaux** : prévoir des zones climatisées, ventilateurs, stations d'eau, toiles aux fenêtres, matériaux frais au contact.
- **Environnement** : s'éloigner des sources de chaleur, climatiser, déshumidifier, ventiler, gérer l'ouverture des fenêtres, éviter les équipements qui dégagent de la chaleur.
- **Organisation du travail** : prévoir du travail allégé ou le réaménager, implanter l'alternance travail et repos, prévoir les mesures d'urgence, de premiers soins et de premiers secours.
- **Formation / information** sur les effets de la chaleur.
- **Équipement de protection individuel (ÉPI)** : fournir des ÉPI rafraîchissants (ex. : bandeau, collier, veste). Attention : le port d'ÉPI imperméables ou laissant peu échapper la sueur (blouse, gants, masque, protection oculaire) augmente la contrainte thermique.
- **Travail à l'extérieur** : réaménager le travail, prévoir zones d'ombre et eau fraîche à proximité, vêtements légers, couvre-tête, lunettes de soleil, crème solaire.

## 7 RÉDIGER UN PLAN D'ACTION

Le plan regroupe les actions qu'un établissement met en place pour maîtriser ses risques liés à la chaleur. Les actions doivent comprendre l'information du personnel concerné, la surveillance de la situation et le contrôle des effets de la chaleur. Le plan doit aussi présenter des moyens pour diffuser les résultats de la surveillance environnementale au personnel concerné.



## FAIRE

### 8 INFORMER LE PERSONNEL

Diffuser les conditions propices aux coups de chaleur et les symptômes possibles. Indiquer les personnes à contacter et les soins immédiats à donner.

SIGNES ET SYMPTÔMES	MESURES À PRENDRE
<p><b>ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; PEAU PÂLE, CHAUDE ET MOITE</li> <li>&gt; TRANSPIRATION EXCESSIVE</li> <li>&gt; RESPIRATION RAPIDE</li> <li>&gt; ÉTOURDISSEMENTS, VERTIGES</li> <li>&gt; FATIGUE INHABITUELLE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; PRENDRE RAPIDEMENT UNE PAUSE DANS UN ENDROIT FRAIS</li> <li>&gt; S'HYDRATER</li> <li>&gt; CONSULTER UN MÉDECIN SI L'ÉTAT SE DÉTÉRIORE</li> </ul>
<p><b>COUP DE CHALEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ABSENCE DE TRANSPIRATION</li> <li>&gt; PEAU CHAUDE ET SÈCHE</li> <li>&gt; PROPOS INCOHÉRENTS</li> <li>&gt; PERTE D'ÉQUILIBRE, DÉMARCHÉ CHANCELANTE</li> <li>&gt; SOMNOLENCE</li> <li>&gt; NAUSÉES ET VOMISSEMENTS</li> <li>&gt; PERTE DE CONSCIENCE, CONVULSIONS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ALERTER LES PREMIERS SECOURS : LES SECOURISTES EN MILIEU DE TRAVAIL ET LE SERVICE 911</li> <li>&gt; TRANSPORTER LA PERSONNE À L'OMBRE OU DANS UN ENDROIT FRAIS ET LUI ENLEVER SES VÊTEMENTS</li> <li>&gt; ASPERGER SON CORPS D'EAU</li> <li>&gt; FAIRE LE PLUS DE VENTILATION POSSIBLE</li> <li>&gt; LUI DONNER DE L'EAU FRAÎCHE EN PETITES QUANTITÉS SI ELLE EST CONSCIENTE ET LUCIDE</li> </ul>

## 9 PRENDRE LES MESURES ENVIRONNEMENTALES

- **Utiliser les relevés de températures et d'humidité** pour évaluer les risques avec l'outil TAC (température air corrigée) de la CNESST. Il est simple à utiliser et ne requiert aucune connaissance sur la contrainte thermique.
- **Suivre les étapes** de la méthode décrite par la CNESST<sup>1</sup>.
- **Consulter la fiche complémentaire de la CNESST<sup>2</sup>**. Cet outil estime le temps de repos, la consommation d'eau et propose des solutions en fonction du risque.
- **Utiliser les outils de calculs informatisés** fournis par l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST) pour l'évaluation du risque par un professionnel<sup>3</sup>.



## 10 IMPLANTER LES MESURES DE PRÉVENTION

En fonction des données recueillies, implanter les mesures de prévention prévues. Surveiller leur efficacité et les ajuster au besoin.



### ORIENTATION LÉGALE

Les articles 121 à 124 du *Règlement sur la santé et la sécurité du travail* portent sur la contrainte thermique pour les établissements de 50 travailleurs et plus. Ils stipulent :

- > Prendre des mesures de la contrainte thermique au moins 2 fois par année, dont une en été au poste de travail où les valeurs limites peuvent être atteintes
- > Utiliser la méthode WBGT (indice de température au thermomètre à globe à boule humide)
- > Consigner les résultats dans un registre conservé au moins 5 ans
- > Lorsque l'indice de contrainte thermique dépasse la valeur réglementaire, prévoir :
  - Une surveillance médicale des travailleurs
  - De l'eau potable à disposition
  - Une douche par 15 travailleurs exposés
  - Le réaménagement du poste de travail (isolation de la source, ventilation, installation d'un écran)
- > Si cela est insuffisant, utiliser le régime d'alternance travail et repos pour contrôler la charge de travail, le temps d'exposition et le temps de récupération

### RÉFÉRENCES

1. CNESST. (2019). *Travailler à la chaleur... Attention!* <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/publications/travailler-a-la-chaueur.pdf>
2. CNESST. (2014). *Travailler à la chaleur... Attention! Fiche complémentaire à l'intention des employeurs.* <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/publications/travailler-a-la-chaueur-fiche-complementaire-employeurs.pdf>
3. IRSST. (2019). Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail [Page Web]. <https://www.irsst.qc.ca/prevenir-coup-chaueur-travail/>

