



# Astuce santé du Programme du travail

## Milieu de travail à température élevée

Devez-vous travailler pendant de longues périodes dans un milieu à température élevée comme à l'extérieur l'été? Cette fiche d'information Astuce santé saura donc vous intéresser.

Un milieu à température élevée augmentera le stress imposé au corps, qui tente de se tenir au frais. Non seulement devriez-vous vérifier la température, mais les taux d'humidité et les niveaux de smog jouent un rôle primordial sur le stress qui est imposé au corps. Lorsqu'il est jumelé aux demandes physiques du travail, le stress thermique peut contribuer à des blessures musculo-squelettiques (BMS) et, dans de rares cas, causer un coup de chaleur ou la mort. L'objectif de l'Astuce santé ci-dessous consiste à vous aider à réduire ou à éliminer les blessures et à gérer le stress thermique (consultez un médecin qualifié si vous avez une condition de santé existante).

Question liée à la santé :	Réfléchissez à ce qui suit :
<p><b>Stress thermique</b> – Un milieu à température élevée augmente la demande faite au corps, car l'organisme tente d'abaisser sa température centrale.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fera augmenter la fatigue physique et mentale, car il y a moins de sang qui se rend aux muscles, au cerveau et aux organes.</li><li>▪ Une augmentation de la transpiration fera augmenter le risque de déshydratation, ce qui réduira à son tour le rendement musculaire.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prenez des mesures pour vous habituer à la chaleur :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Limitez le temps passé dans un milieu à température élevée le premier jour et prolongez l'exposition progressivement jour après jour, ou</li><li>○ Commencez par baisser les demandes physiques de la tâche, tout en passant le temps requis dans un milieu à température élevée. Faites augmenter progressivement les demandes physiques de l'emploi jusqu'à ce que vous fassiez une journée de travail normale.</li></ul></li><li>▪ Buvez beaucoup même si vous ne ressentez pas la soif :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Si vous accomplissez des tâches exigeantes sur le plan physique, buvez au moins deux à</li></ul></li></ul>

	<p>quatre verres d'eau fraîche à l'heure.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Buvez des boissons sportives pour reprendre des minéraux et du sodium éliminés à cause de la forte transpiration.</li> <li>○ Évitez ou réduisez au maximum la consommation de liquides contenant de la caféine, car votre corps pourrait se déshydrater encore plus rapidement.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Portez des vêtements de couleurs pâles (si vous travaillez à l'extérieur), légers, non serrés et qui respirent.</li> <li>▪ Portez un chapeau à rebord pour avoir de l'ombre.</li> <li>▪ Si vous travaillez à l'extérieur, appliquez une crème solaire anti-UV à la peau exposée, selon les consignes d'utilisation.</li> <li>▪ Tenez-vous à l'ombre le plus possible. Des objets tels qu'un parasol ou une tente peuvent offrir de l'ombre supplémentaire.</li> <li>▪ Prenez des pauses dans un endroit plus frais, notamment à l'ombre ou dans un endroit climatisé.</li> <li>▪ Prenez de plus nombreuses pauses lorsque vous accomplissez des tâches plus exigeantes sur le plan physique ou faites le travail pendant les périodes plus fraîches de la journée.</li> <li>▪ Mouillez-vous périodiquement les mains (essuyez-les avant d'utiliser des outils), la tête ou la partie arrière du cou pour vous rafraîchir.</li> <li>▪ Organisez votre horaire de travail pour éviter les moments les plus chauds de la journée. Vous pourriez envisager la rotation de tâches.</li> <li>▪ Vérifiez les prévisions météo et travaillez à l'extérieur quand le temps est plus frais.</li> <li>▪ Installez des coupe-chalear pour les sources de chaleur telles que la machinerie.</li> <li>▪ Assurez une ventilation afin de favoriser la circulation d'air ou l'entrée d'air plus frais (CVCA, ventilateurs, fenêtres ouvertes, portes ouvertes).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Agrippement</b> – Les outils ou les</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réduisez les risques de glissement des mains en</li> </ul>

<p>articles sont plus difficiles à agripper à cause de la transpiration</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exige une poigne plus serrée, ce qui favorisera la fatigue des mains</li> </ul>	<p>portant des gants antidérapants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assurez-vous que la poignée de l'outil est toujours en bon état.</li> <li>▪ Essuyez-vous fréquemment les mains et les outils.</li> <li>▪ Améliorez la poigne des articles à soulever en employant des aides telles que des sangles de levage.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Fatigue oculaire</b> – Travailler dans un milieu à température élevée où l'éclairage est très brillant, tel qu'une journée de grand soleil, fera augmenter la fatigue oculaire et la fatigue générale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Portez une protection oculaire adaptée; si vous êtes à l'extérieur, portez des verres offrant une protection complète contre les rayons UV.</li> </ul>

Tous les employés doivent être avisés des risques potentiels de leur lieu de travail, et on devrait avoir établi des procédures d'urgence en cas de stress thermique. Portez une attention aux signes et aux symptômes suivants chez vous et vos collègues :

- Lorsqu'il est question de travailler dans un milieu à température élevée pendant des périodes prolongées, les premiers signes et symptômes sont un avertissement de problèmes de santé potentiellement graves tels que la déshydratation, l'épuisement par la chaleur, les coups de chaleur et, dans des cas rares, la mort. Attention aux signes et symptômes suivants et tenez-en bien compte!
  - Éruption cutanée rougeâtre qui démange beaucoup (signes de rash de chaleur)
  - Peau rougeâtre douloureuse ou montant des cloques et peau qui décolle (signes de coup de soleil grave)
  - Début soudain de crampes au travail ou à la maison
  - Forte transpiration, pouls faible, sentiment de fatigue ou de faiblesse, nausées, peau pâle ou rougeâtre et maux de tête (signes d'épuisement par la chaleur)
  - Pouls est prononcé et rapide, respiration peu profonde et rapide, maux de tête, peau chaude et sèche (sans transpiration), étourdissements, nausées, confusion (signes de coup de chaleur)

Les employeurs relevant de la compétence fédérale sont tenus d'évaluer les risques dans le lieu de travail. Communiquez avec le Bureau de district du Programme du travail de RHDCC au 1-800-641-4049 si vous avez des questions.