



RENSEIGNEMENTS

SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Le stress thermique

Qu'est-ce que le stress thermique?

Le stress thermique est une accumulation de chaleur dans l'organisme qui empêche le travailleur de maintenir une température corporelle normale. Un travailleur qui ne peut pas refroidir son corps par la transpiration s'expose à de graves troubles dus à la chaleur. Le travail à des températures élevées constitue un risque pour la santé et la sécurité et peut mener à un coup de chaleur qui peut être fatal.

Quelles sont les causes du stress thermique?

Les facteurs qui peuvent causer le stress thermique sont :

- Des températures élevées
- Une humidité élevée
- Un travail physiquement intense
- Un manque d'habitude au travail dans des conditions de grande chaleur
- Des pauses insuffisantes
- La déshydratation
- De mauvaises conditions de travail
- Une aération et une ventilation inadéquates
- Le travail sous la lumière directe du soleil et une ombre insuffisante

- Le travail à proximité d'appareils qui dégagent de la chaleur (plongeurs, préposés au nettoyage, etc.).

Qu'arrive-t-il lorsque vous souffrez du stress thermique?

Le stress thermique produit certains effets, dont :

- Les éruptions miliaires, qui sont l'un des effets les plus fréquents du stress thermique. Ce sont des bosses rouges sur la peau, accompagnées de picotements. Les éruptions miliaires surviennent lorsque la transpiration excessive ne peut pas s'évaporer. Habituellement, l'irritation due à la chaleur se résorbe lorsque le travailleur se retire dans un lieu plus frais. On peut prévenir les éruptions miliaires en portant des vêtements qui favorisent une évacuation de la transpiration.
- La fatigue due à la chaleur se produit souvent quand le travailleur n'est pas suffisamment acclimaté au travail à des températures élevées. Ses réactions sont alors plus lentes et sa concentration devient difficile. Il doit se retirer de l'environnement chaud pour éviter que sa condition ne s'aggrave.

- Les crampes de chaleur surviennent d'ordinaire après des efforts physiques intenses dans un environnement chaud. Ces crampes sont causées par la déshydratation. Lorsque vous travaillez à des températures élevées, vous devez penser à boire de l'eau toutes les quinze ou vingt minutes. Évitez l'alcool, le thé, le café et les boissons gazeuses.
- L'épuisement dû à la chaleur cause des maux de tête, des nausées, des étourdissements, une vision embrouillée, de la faiblesse et une soif excessive. En général, le travailleur affecté a une peau moite et un teint terreux (ou empourpré). Si un travailleur souffre d'épuisement dû à la chaleur, il faut le retirer de l'endroit chaud, lui donner à boire, desserrer ses vêtements, l'asperger ou l'humecter avec de l'eau fraîche et le laisser se reposer dans un lieu frais.
- La syncope due à la chaleur est une condition très grave, qui peut mener jusqu'à l'évanouissement ou à la perte de conscience. La syncope due à la chaleur est causée par le manque d'oxygène au cerveau, le sang affluant aux extrémités du corps. Elle se produit très soudainement. Il faut alors placer le travailleur dans un lieu frais et le faire boire.
- Le coup de chaleur survient quand la température du corps atteint des niveaux dangereux, à cause d'une défaillance du système de régulation interne de l'organisme. En cas de coup de chaleur, il faut de toute urgence une intervention médicale. Les symptômes du coup de chaleur sont la confusion, un comportement irrationnel, une perte de conscience, des convulsions, une peau chaude et sèche, l'absence de transpiration (en

général) et une température corporelle anormalement élevée. Une température corporelle trop élevée peut mener un travailleur à la mort. Dans une telle situation, il faut appeler immédiatement les services d'urgence.

Comment prévenir le stress thermique?

Afin d'éviter le stress thermique, l'employeur doit :

- assurer une ventilation adéquate
- fournir des ventilateurs pour rafraîchir l'air, à moins que la température atteigne plus de 35 degrés Celsius, auquel cas les ventilateurs sont plus nuisibles qu'utiles
- prévoir des endroits ombragés pour le travail à l'extérieur
- fournir de l'eau en quantité suffisante aux travailleurs
- accorder des pauses supplémentaires et prévoir des cycles de travail courts, ainsi que des endroits frais pour les pauses
- faire exécuter le travail physiquement plus exigeant tôt le matin ou en soirée
- éteindre les appareils générateurs de chaleur lorsqu'ils ne servent pas
- ne pas faire exécuter du travail physiquement exigeant par des travailleuses enceintes
- former les travailleurs à reconnaître et prévenir le stress thermique
- appeler un médecin si un travailleur se sent malade, étourdi, a des nausées, une peau irritée, de la faiblesse ou des problèmes de vision soudains
- protéger ou isoler les surfaces chaudes sur les lieux de travail
- fournir des climatiseurs et des ventilateurs

- mettre en place un processus d'acclimatation par étapes pour tous les employés qui travaillent dans des environnements où la température est élevée ; d'ordinaire, l'acclimatation à une température élevée prend de une à trois semaines et requiert une augmentation progressive de la charge de travail (de légère à normale)

Le travail à l'extérieur

Lorsque l'on travaille à l'extérieur, on doit considérer le soleil comme un risque professionnel. Si tout le monde doit se méfier des rayons du soleil, les membres du SCFP qui travaillent dehors doivent être particulièrement prudents avec les rayons ultraviolets (UV), qui peuvent causer des cancers de peau. Pour réduire son exposition aux UV, on doit :

- Éviter le soleil en mi-journée.
- Travailler le plus possible à l'ombre. Les travailleurs devraient avoir des dispositifs portatifs de protection contre le soleil.
- Porter des vêtements protecteurs. Un chapeau à larges rebords et des vêtements de couleur pâle en tissu serré sont parmi les meilleurs moyens de se protéger contre les effets du soleil. Le tissu des vêtements devrait faciliter l'évaporation de la transpiration.
- Protéger ses yeux par des verres fumés qui filtrent les rayons UVA et UVB.
- Utiliser des écrans solaires. Il existe deux types de lotions solaires : les filtres solaires et les écrans solaires. Les écrans solaires comme l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane créent une barrière qui reflète les UV. Les filtres solaires absorbent les rayons et les empêchent de pénétrer la peau.

Appliquez votre écran solaire de quinze à trente minutes avant de vous exposer au soleil. Mettez-en sur toutes les parties exposées de votre corps, en portant une attention spéciale au nez, aux oreilles, au cou, aux lèvres et à toutes les zones découvertes. Même si les écrans solaires dits « hydrofuges » sont efficaces jusqu'à 80 minutes, la Société canadienne du cancer recommande d'en remettre si vous transpirez beaucoup ou si vous nagez. Le comité mixte en santé et sécurité devrait participer au choix des protections solaires utilisées par les travailleurs.

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez communiquer avec le Service de santé et de sécurité du SCFP
1375, boulevard St. Laurent
OTTAWA, ON K1G 0Z7
Tél. : (613) 237-1590
Télec. : (613) 237-5508
Courriel : sante_securite@scfp.ca
www.scfp.ca

:te/sepb491
Révisé août 2011