



FICHE DE RISQUES – CHALEUR

Direction de santé publique de la Montérégie

5 juillet 2024

EFFETS POUR LA SANTÉ

Les principaux problèmes de santé liés à la chaleur sont l'épuisement causé par la chaleur et le coup de chaleur. On peut les reconnaître par les signes et symptômes suivants :

Épuisement causé par la chaleur	Coup de chaleur
<ul style="list-style-type: none">• Crampes musculaires• Mal de tête• Mal de ventre• Nausée• Peau pâle et moite• Étourdissement/vertige• Malaise généralisé/fatigue inhabituelle	<ul style="list-style-type: none">• Température corporelle à 40 °C et plus• Épuisement important• Peau sèche et chaude• Confusion/délire• Convulsions• Perte de conscience• Décès

Complément d'information : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme-sur-la-sante>

SEUIL D'INTERVENTION PRÉVENTIF

- Milieu de travail avec présence d'une source de chaleur importante ou d'humidité dans le procédé (ex. : fonderie, buanderie)
- Travail extérieur
- Température et humidité relative élevées en raison des conditions météorologiques (vague de chaleur) dans des zones de travail non climatisées

Il y a plusieurs facteurs aggravants faisant augmenter le risque d'épuisement et de coup de chaleur.

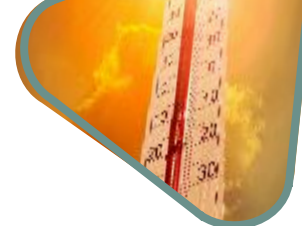
Par exemple :

- Température ambiante élevée
- Humidité relative élevée
- Travail au soleil ou source de chaleur radiante
- Port de vêtements spéciaux, de survêtement
- Efforts physiques soutenus
- Période de repos insuffisante
- Cadence imposée
- Manque d'hydratation
- Manque d'acclimatement¹

Plus il y a de facteurs aggravants, plus le risque augmente. Il est donc important d'évaluer le niveau de risque.

Voir : [Évaluer le niveau de risque par temps chaud | Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail - CNESST \(gouv.qc.ca\)](#)

¹Acclimatement : lorsqu'il est exposé à la chaleur pendant quelques jours, le corps va s'adapter et va compenser plus efficacement les effets de la chaleur par divers processus d'adaptation



FICHE DE RISQUES - CHALEUR

CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

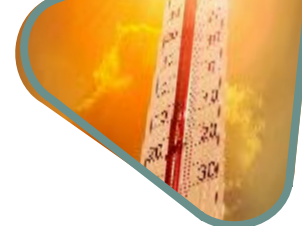
Certains milieux de travail sont connus comme étant à risque de surexposition à la chaleur (exemple : fonderie, buanderie, travail extérieur). Toutefois, tous les milieux de travail sont susceptibles d'être en situation à risque en fonction des conditions météorologiques en période de vague de chaleur. Les changements climatiques font en sorte que les périodes de vague de chaleur augmenteront en nombre et en durée.

Il faut faire preuve de prudence, car nous ne réagissons pas tous de la même façon à la chaleur et ces réactions peuvent même varier d'une journée à l'autre chez une même personne.

Pour prévenir un épuisement ou un coup de chaleur, il faut appliquer **plusieurs activités de prévention** qui tiennent compte d'un ensemble de facteurs liés au climat, à l'organisation du travail, à la nature des tâches et à l'état de santé des travailleurs.

Les activités de prévention présentées dans le tableau suivant sont des mesures qui peuvent se retrouver dans le *Rapport et recommandations sur la gestion des risques pour la santé* et qui peuvent être mises en place dans votre milieu de travail. L'équipe du réseau de santé publique en santé au travail (RSPSAT) peut vous soutenir dans le choix des activités à prioriser compte tenu de l'importance du niveau d'exposition du risque dans votre établissement.

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
<i>LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR L'ÉQUIPE DU RSPSAT</i>
IDENTIFIER LE RISQUE
Vérifier les températures ambiantes et l'humidité relative *
Identifier les facteurs aggravants qui influencent l'exposition ; vêtements spéciaux, chaleur radiante (LSST art.51) *
Identifier les tâches ou fonctions les plus à risque (LSST art. 51) *
Tenir compte des changements climatiques dans l'analyse de risque
Consulter le site d'Environnement Canada pour les postes à l'extérieur
CORRIGER
Contrôle technique
Assurer une ventilation efficace ; évacuation de chaleur et d'humidité (RSST art.124)
Installer des ventilateurs si la température de l'air n'excède pas 33° C (RSST art.124)
Isoler par un écran la source de rayonnement (RSST art.124)
Éloigner le travailleur de la source de chaleur
Sensibilisation
Former/informer sur les outils et utilitaires de gestion de l'exposition à la chaleur * (<i>Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail</i> – disponibles en ligne sur le site de l'IRSST : https://www.irsst.qc.ca/prevenir-coup-chaleur-travail/)
Réaliser des activités d'information sur les effets à la santé, les signes et symptômes, et sur les mesures préventives (LSST art. 51, 59) *
Valider le contenu de l'information donnée par le milieu de travail *
Mesures administratives
Assurer un acclimatement graduel
Fournir de l'eau fraîche en quantité suffisante



FICHE DE RISQUES - CHALEUR

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
<i>LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR L'ÉQUIPE DU RSPSAT</i>
Ajuster le rythme de travail/Attribuer un travail plus léger
Favoriser une cadence de travail libre
Remettre à plus tard les tâches exigeantes
Ajuster l'horaire de travail
Faire la rotation des postes
Favoriser le travail en équipe
Encourager la surveillance mutuelle des symptômes entre les travailleurs
Aménager des zones de repos à l'ombre, dans un endroit frais ou climatisé, et mettre en place des pauses chaleur prises à ces endroits
CONTRÔLER
Évaluer la chaleur avec la mesure de l'indice WBGT (LSST art. 59) *
Déterminer la charge de travail *
Inspection
Mettre en place un protocole de surveillance du milieu
Formation et rappels
Effectuer un rappel quotidien des mesures préventives en période de vague de chaleur (LSST art. 51)
Planifier des séances d'informations annuelles pour les travailleurs (incluant les nouveaux travailleurs) avec un rappel sur les effets sur la santé, les signes et symptômes, et sur les moyens préventifs (LSST art. 51)
Outil complémentaire : https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/evaluer-niveau-risque-par-temps-chaud

RÉFÉRENCES COMPLÉMENTAIRES (LIENS)

- [Loi sur la santé et la sécurité du travail \(LSST\)](#)
- [Règlement sur la santé et la sécurité du travail \(RSST\)](#)

Note : Pour accéder à l'un des liens ci-dessus, veuillez diriger votre souris sur le lien désiré. Enfoncez et maintenez la touche « CTRL » sur votre clavier. Une main apparaîtra. Cliquez ensuite avec le côté gauche de la souris. Le document apparaîtra dans une nouvelle page de votre moteur de recherche sur Internet.

POUR JOINDRE L'ÉQUIPE DU RSPSAT DE LA MONTÉRÉGIE

Courriel : reponsesatmonteregie.ciSSSMC16@SSSS.gouv.qc.ca

Téléphone : 450 928-6777 poste 14217