



FICHE DE RISQUE – CHALEUR

Direction de santé publique de la Montérégie

Avril 2024

EFFETS SUR LA SANTÉ

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

Épuisement dû à 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 :

- La température ambiante élevée
- L'humidité relative élevée
- Le travail au soleil ou source de chaleur radiante
- Le port de vêtements spéciaux, survêtement
- Efforts physique soutenu
- Période de repos insuffisante
- Cadence imposée
- Un manque d'hydratation
- Le manque d'acclimatement¹

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 RISQUE - CHALEUR

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 \(gouv.qc.ca\)](#)

CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS

Certains milieux de travail sont connus comme étant à risque de surexposition à la chaleur (exemple : fonderie, buanderie, travail fait à l'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 vagues de chaleur augmenteront en nombre et en durée.

Il faut être très prudent 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 de santé au travail 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 VOTRE ÉQUIPE DE SANTÉ AU TRAVAIL</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 de la source de rayonnement par un écran (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/)



FICHE DE RISQUE - CHALEUR

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
<i>LES ACTIVITÉS SUIVIES D'UNE ÉTOILE (*) PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES PAR VOTRE ÉQUIPE DE SANTÉ AU TRAVAIL</i>
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
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 annuelle pour les travailleurs (incluant les nouveaux travailleurs) avec un rappel sur les effets à 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 (LIENS)

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