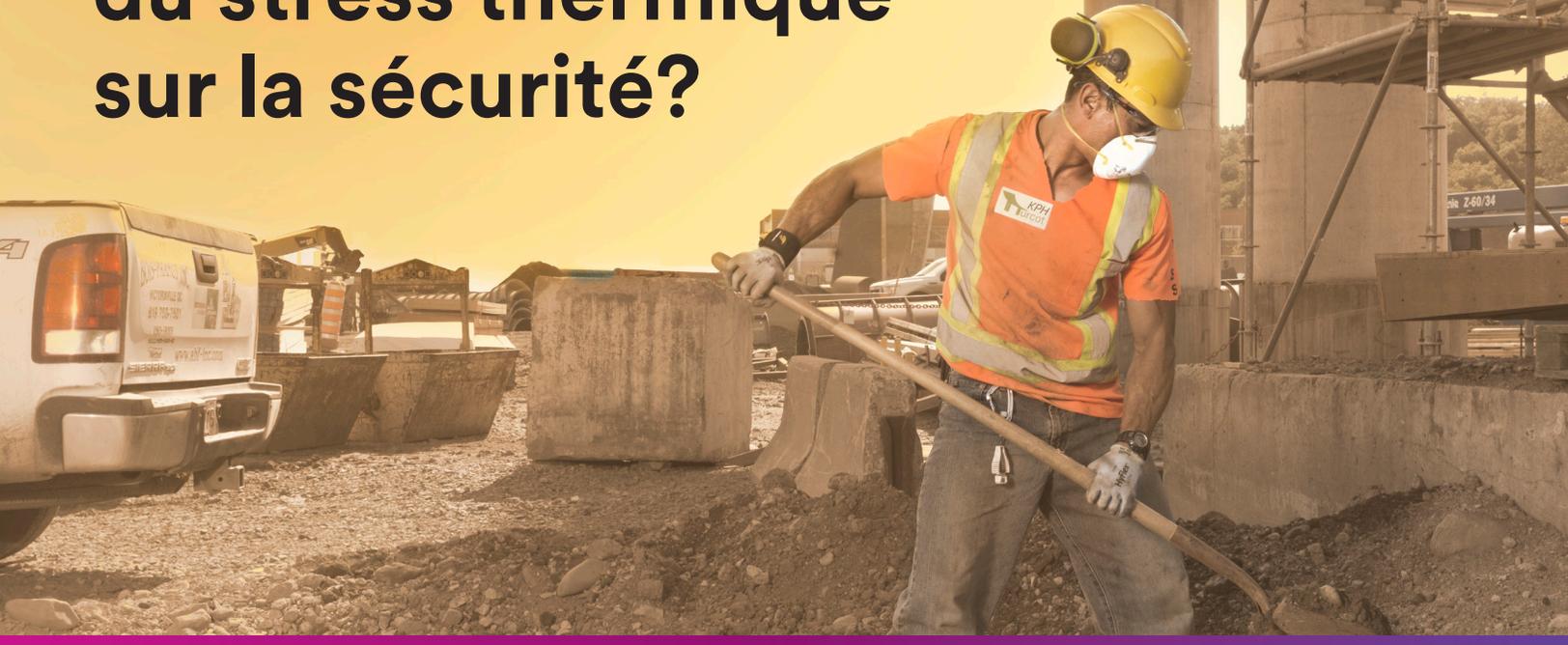


Quelle est l'incidence du stress thermique sur la sécurité?



Qu'est-ce que le stress thermique?

Lorsque la chaleur est combinée à d'autres facteurs de stress comme l'activité physique, la perte de fluides, la fatigue ou certains problèmes médicaux, elle peut causer des affections liées à la chaleur, des invalidités et même la mort. Le stress thermique se produit lorsque des facteurs externes empêchent le corps de se refroidir naturellement de lui-même.

Comment cela peut-il m'affecter?

Le stress thermique peut affecter toutes les personnes dont la température corporelle est trop élevée et il constitue un problème particulièrement important pour les personnes qui travaillent dans des milieux chauds.

Le stress thermique peut être dangereux car il expose les travailleurs à des risques de maladies liées à la chaleur, tels que:

- ① Érythème calorique
- ② Épuisement dû à la chaleur
- ③ Crampes de chaleur
- ④ Syncope (perte de conscience)
- ⑤ Fatigue due à la chaleur
- ⑥ Coup de chaleur

Un coup de chaleur est une affection grave qui peut entraîner une invalidité permanente ou causer la mort.

Les symptômes du stress thermique comprennent : les nausées, les étourdissements, les crampes musculaires, la faiblesse, les pertes de conscience, les maux de tête, la fatigue, la soif, une transpiration excessive et une température corporelle plus élevée que la normale.¹ Le stress thermique peut se transformer en coup de chaleur et entraîner la mort s'il n'est pas traité.

Même si les effets du stress thermique sont habituellement réversibles, certaines études indiquent qu'il provoque des effets à long terme. L'épuisement chronique dû à la chaleur, les troubles du sommeil et la prédisposition aux lésions et aux affections mineures ont tous été associés aux effets possibles de l'exposition prolongée à la chaleur.

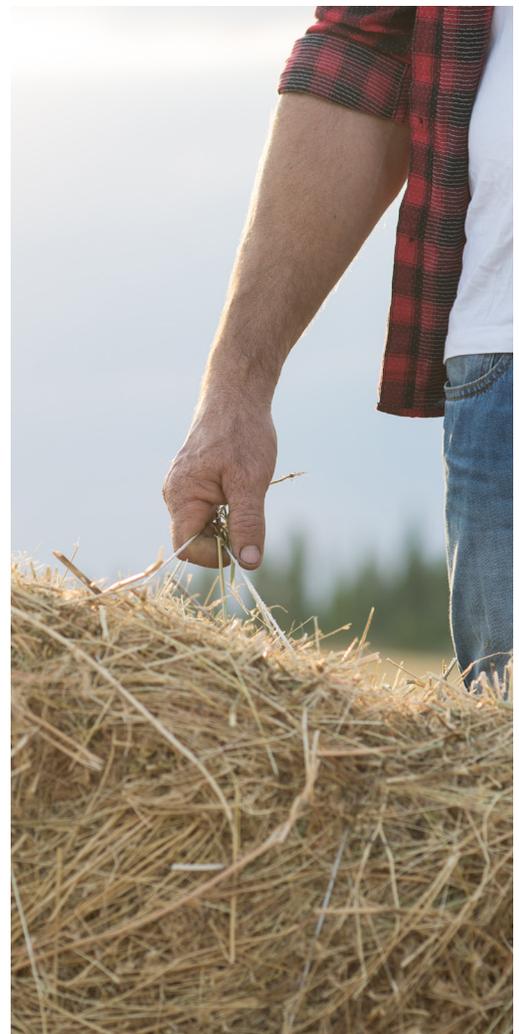
Quand suis-je à risque?

Le stress thermique peut se produire lorsque le corps est incapable de gérer correctement la chaleur et il est souvent le résultat du travail dans des milieux chauds.

Beaucoup de travailleurs au Canada sont affectés par le stress thermique. Certains des principaux secteurs dans lesquels le stress thermique est un problème sont la construction, les travaux routiers, l'exploitation minière, l'agriculture et les boulangeries. D'autres secteurs qui peuvent présenter des sources de chaleur dans le cadre de leurs processus incluent les aciéries, les fonderies, les hauts fourneaux, la métallurgie et la préparation des aliments.

Les sources de chaleur courante sont le soleil d'été, les matières extrêmement chaudes ou en fusion ou les milieux intérieurs très chauds et humides.

Il y a plusieurs facteurs qui affectent la capacité d'une personne à s'adapter à la chaleur. Les personnes qui sont susceptibles au stress thermique présentent souvent les caractéristiques suivantes : un surplus de poids, un âge moyen ou avancé, un mauvais état de santé général, une mauvaise condition physique, des troubles médicaux préexistants ou la prise de certains médicaments. Les personnes qui possèdent ces caractéristiques peuvent être plus susceptibles au stress thermique et peuvent prendre plus de temps pour s'acclimater à l'exposition à la chaleur.



Que puis-je faire pour me protéger?

L'acclimatation est une manière pour les travailleurs à risque de stress thermique de se protéger. L'acclimatation se produit naturellement lorsque le corps s'habitue à être dans la chaleur et qu'il arrive à se refroidir lui-même. Lorsque votre corps s'est acclimaté à la chaleur, votre cœur est plus efficace et vous commencerez à transpirer plus rapidement. C'est pourquoi les travailleurs qui commencent un emploi prennent plus de temps pour s'acclimater à la chaleur que les travailleurs qui sont habitués à travailler à la chaleur.

Il est essentiel d'adopter une approche proactive pour gérer le stress thermique à l'aide de mesures de contrôle de l'environnement. Les travailleurs peuvent prendre plusieurs mesures pour se protéger du stress thermique :

- ▷ Dans la mesure permise par la tâche, porter des vêtements légers et perméables à l'air, tels que le coton ou d'autres matériaux qui aident à éliminer la transpiration
- ▷ Porter un écran solaire si le travail a lieu à l'extérieur.
- ▷ Boire au moins une tasse d'eau toutes les 20 à 30 minutes, même si l'on n'a pas soif.
- ▷ Éviter les boissons contenant de la caféine.
- ▷ Manger de petits repas légers.
- ▷ S'assurer de prendre les pauses prévues.
- ▷ Si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin si vos médicaments ont une incidence sur votre tolérance à la chaleur.
- ▷ Maintenir un mode de vie sain pour ce qui est du poids, de l'alimentation et de l'exercice.
- ▷ Sachez reconnaître les symptômes de stress thermique.²

Que dois-je faire si une personne souffre de stress thermique?

Si vous pensez ressentir les symptômes de stress thermique, prenez une pause dans un endroit frais. Buvez de l'eau froide et retirez les vêtements superflus.

Si vous pensez qu'une personne souffre d'un coup de chaleur, composez immédiatement le 911. Un coup de chaleur peut rapidement causer la mort. Il est donc important de prendre des mesures immédiates. Retirez les vêtements superflus de la personne, éventez-la et mettez de l'eau froide sur sa peau pendant que vous attendez l'arrivée des ambulanciers. Si la personne est consciente, offrez-lui des gorgées d'eau fraîche.

Resources

Brenda Jacklitsch, MS, “Adjusting to Work in the Heat: Why Acclimatization Matters,” Centers for Disease Control and Prevention, <http://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2014/07/14/acclimatization/> (July 14, 2014).

“OHS Answers Fact Sheet,” Canadian Centre for Occupational Health and Safety, https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/heat_health.html (February 17, 2017).

“Climate Change and Health,” Health Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/climat/index-eng.php> (May 6, 2015).

“Protect Yourself from Extreme Heat,” Health Canada, http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/climat/heat-active_chaleur-actif/index-eng.php (October 24, 2011).

“Heat Stress,” The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/> (July 19, 2016).

“Protecting Yourself from Heat Stress,” The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-114/pdfs/2010-114.pdf> (2010).

“Protect Your Workers from Heat Stress,” The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/infographic.html> (July 3, 2014).

“Heat Stress Awareness Guide,” Occupational Health Clinics for Ontario Workers, Inc., http://www.ohcow.on.ca/edit/files/ohsco_heat_stress_awareness_guide_heat_stress_guide.pdf (April 2007).

“Heat Stress,” Ontario Ministry of Labour, https://www.labour.gov.on.ca/english/hs/pubs/gl_heat.php (June 2015).

¹ « Fiches d'information Réponses SST », Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, http://www.cchst.ca/oshanswers/phys_agents/heat_health.html (17 février 2017).

² « Heat Stress Awareness Guide », Centre de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario, Inc., http://www.ohcow.on.ca/edit/files/ohsco_heat_stress_awareness_guide_heat_stress_guide.pdf (avril 2007).