

# Fiche d'information : le stress thermique



## QUESTIONS DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL : LE STRESS THERMIQUE

La chaleur de l'été est enfin arrivée. Les températures estivales varient d'un pays à l'autre, mais dans la plupart des régions, les vagues de chaleur et les périodes de canicule peuvent réellement créer un danger temporaire lié à la chaleur sur nos lieux de travail. Ce danger peut être si grave qu'il peut devenir une question de vie ou de mort. Nous vous invitons à consulter une vision plus approfondie du sujet du stress thermique dans la fiche d'information détaillée disponible dans la section Ressources à l'adresse [unifor.org/santesecurite](https://unifor.org/santesecurite).

Voici un bref aperçu de certains des points essentiels à retenir pour faire face à ce grave danger sur le lieu de travail.

### QU'EST-CE QUE LE STRESS THERMIQUE?

Le stress thermique est un risque environnemental et professionnel, découlant de l'activité physique dans des environnements chauds ou humides, qui entraîne un éventail de symptômes liés à la chaleur, dont le coup de chaleur, pouvant mener à la mort. Tout comme vous ne pouvez pas laisser le moteur d'une voiture surchauffer au risque qu'il s'arrête, vous ne voulez pas que votre corps ait trop chaud. Travailler dans la chaleur met à rude épreuve la capacité de refroidissement de notre corps. Les températures élevées et l'humidité élevée mettent à rude épreuve la capacité de l'organisme à se refroidir et les malaises liés à la chaleur peuvent devenir mortels.

### QU'EST-CE QUI PROVOQUE LE STRESS THERMIQUE?

Il existe quatre facteurs d'environnement de travail qui influent sur le niveau de stress auquel un travailleur est confronté :

- la température
- l'humidité
- la chaleur rayonnante
- le degré de ventilation

---

#### DANS CETTE FICHE :

---

Introduction au stress thermique

---

Utilisant le principe de précaution

---

Symptômes de stress thermique

---

Traitement et premiers soins

---

Responsabilités de l'employeur

---

Négotiation des dispositions sur le stress thermique

---

Et plus!

---

## QU'EST-CE QUI PROVOQUE LE STRESS THERMIQUE? (SUITE)

Le niveau de stress auquel l'individu est confronté dépend fortement d'un certain nombre de caractéristiques personnelles telles que :

- l'âge
- le poids
- la condition physique
- les conditions médicales personnelles telles que le diabète, les problèmes rénaux et cardiaques, la grossesse, le surpoids
- l'acclimatation à la chaleur
- la consommation d'alcool ou de drogues

**Si vous présentez l'un de ces facteurs associés, vous devez parler à votre médecin du travail que vous faites et vous renseigner sur les précautions particulières que vous devez prendre pour vous protéger.**

## SOYEZ CONSCIENT, ALERTE ET ACTIF

Le stress thermique peut souvent vous affecter avant même que vous ne vous en rendiez compte, il est donc important d'être très attentif aux signes. Un travail spécialisé (comme dans un espace confiné), en particulier avec des équipements ou des appareils générant de la chaleur, peut rapidement épuiser les travailleuses et travailleurs et provoquer un coup de chaleur. Les travailleuses et travailleurs qui portent un équipement ou un matériel de protection sont encore plus exposés aux problèmes liés à la chaleur, étant donné que l'équipement de protection peut retenir la chaleur près du corps.

L'exposition à des conditions de chaleur extrême peut entraîner un coup de chaleur, un épuisement par la chaleur, des crampes de chaleur ou des éruptions cutanées dues à la chaleur. Les travailleuses et travailleurs souffrant d'un coup de chaleur présentent des dysfonctionnements mentaux tels que l'inconscience, la confusion, la désorientation, des troubles de l'élocution, voire la mort.

## SURVEILLEZ CES CONDITIONS

Les gens réagissent différemment. Vous pouvez donc présenter quelques-uns ou la plupart de ces symptômes :

- Maux de tête
- Nausées, vomissements
- Sensation d'évanouissement
- Évanouissement
- Étourdissements
- Faiblesse
- Irritabilité
- Confusion
- Soif
- Transpiration abondante
- Température corporelle élevée
- Diminution du débit urinaire

## LE PRINCIPE DE PRÉCAUTION ET LE STRESS THERMIQUE

Nous ne devons pas attendre d'avoir des certitudes avant de prendre des mesures raisonnables pour réduire le risque de stress thermique. Nous devons nous « sentir en sécurité » et si nous ne nous sentons pas en sécurité, nous devons prendre les mesures nécessaires pour créer des changements sur le lieu de travail afin de s'attaquer aux causes de l'insécurité en matière de santé et de sécurité. Votre comité paritaire en santé et sécurité devrait avoir le stress thermique à l'ordre du jour bien avant l'arrivée de la chaleur et les employeurs sont responsables d'assurer un environnement de travail sain et sécuritaire.

## ACCLIMATATION

L'acclimatation est le résultat d'adaptations physiologiques bénéfiques (comme l'augmentation de l'efficacité de la transpiration) qui se produisent après une exposition graduelle à un environnement chaud. Ce processus de développement de la tolérance est appelé acclimatation à la chaleur. Le fait de ne pas être habitué à travailler dans la chaleur peut constituer un problème majeur. De nombreux travailleurs et travailleuses qui meurent d'un coup de chaleur sont souvent dans leurs premiers jours de travail ou travaillaient pendant une vague de chaleur. Si vous n'avez pas travaillé par temps chaud depuis une semaine ou plus, votre corps a besoin de temps pour s'adapter. Vous devez faire plus de pauses et ne pas faire de travaux trop pénibles pendant vos premières semaines de travail.

## PREMIERS SOINS

Traitez une ou un travailleur souffrant d'épuisement par la chaleur en :

- Arrêtant l'activité
- Déplaçant la personne hors de la chaleur et dans un endroit ombragé ou climatisé
- Allongeant la personne et en surélevant légèrement ses jambes et ses pieds
- Retirant les vêtements serrés ou lourds
- Faisant boire à la personne de l'eau fraîche ou une autre boisson non alcoolisée sans caféine
- Refroidissant le travailleur avec des compresses froides ou en lui demandant de se rincer la tête, le visage, les aisselles et le cou avec de l'eau froide
- Cherchant des soins médicaux

Appelez le 911 ou le numéro d'urgence local si l'état de la personne se détériore, en particulier si la ou le travailleur présente les symptômes suivants :

- Évanouissement
- Agitation
- Confusion
- Crise d'épilepsie
- Incapacité de boire
- Température corporelle de 40 degrés C (104 F) (coup de chaleur)

## RESPONSABILITÉS DE L'EMPLOYEUR

Les employeurs ont l'obligation légale de prendre toutes les précautions raisonnables dans les circonstances pour la protection des travailleuses et travailleurs. Cela inclut l'élaboration de politiques et de procédures visant à protéger les travailleuses et travailleurs dans des environnements chauds en raison de procédés à chaud ou de conditions météorologiques chaudes (ou les deux). Les employeurs doivent fournir une formation aux travailleuses et travailleurs afin qu'ils comprennent ce qu'est le stress thermique, comment il affecte leur santé et leur sécurité, et comment il peut être évité.

## **AVERTISSEMENT - L'EPI PEUT AUGMENTER LES EFFETS DU STRESS THERMIQUE!**

Lorsque l'EPI est combiné à d'autres problèmes physiologiques, il est d'une importance vitale que les employeurs prennent en considération le port des EPI lorsqu'ils élaborent un plan contre le stress thermique. Parmi les stratégies d'utilisation des EPI par temps chaud, citons le fait de maintenir les EPI aussi froids que possible (par réfrigération) avant de les porter, ainsi que l'utilisation d'autres contrôles techniques ou administratifs. Parmi les idées pour atténuer les risques liés à la chaleur, citons les auvents portatifs ou les tentes mobiles pour créer de l'ombre, les ventilateurs portatifs, la disponibilité d'eau fraîche supplémentaire, les t-shirts glacés, les glacières pour le cou, les bandanas, les chapeaux, la crème solaire et les stations de refroidissement.

L'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV) provoque des cancers de la peau autres que le mélanome. Le rayonnement ultraviolet (UV) dû à l'exposition au soleil est l'une des causes les plus fréquentes de cancers de la peau liés au travail. Lorsque vous travaillez à l'extérieur, il est préférable d'utiliser des structures d'ombrage (auvents portables ou tentes mobiles) plutôt que de faire porter des EPI aux travailleuses et travailleurs lorsque cela est possible.

### **REFUS D'EXÉCUTER UN TRAVAIL DANGEREUX**

**DANS TOUTES LES CIRCONSTANCES OÙ VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉ PAR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ, OU SI VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE FACE À UN DANGER NON CONTRÔLÉ, N'AYEZ PAS PEUR D'EXERCER VOS DROITS DE CONNAÎTRE LES DANGERS, DE VOUS IMPLIQUER EN FAISANT PART DE VOS PRÉOCCUPATIONS ET EN EXERÇANT VOTRE DROIT DE REFUSER D'EXÉCUTER UN TRAVAIL DANGEREUX!**

## **VOUS AVEZ BESOIN D'UNE DISPOSITION SUR LE STRESS THERMIQUE DANS VOS CONVENTIONS COLLECTIVES**

Bien que nous puissions croire que nos employeurs respecteront toutes les mesures nécessaires pour nous protéger du stress thermique, il est fortement recommandé de négocier une disposition spécifique au stress thermique dans vos conventions collectives. Votre déléguée ou délégué en santé et sécurité au travail et votre membre au Comité paritaire en santé et sécurité au travail auront de nombreuses idées qui pourraient vous aider à rédiger le libellé approprié. Les expériences positives tirées de situations antérieures de stress thermique constituent un point de départ idéal pour faire en sorte que la disposition négociée prévienne et permette des améliorations, année après année et dans les conventions ultérieures.

### **CHAQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE**

Lorsqu'il s'agit de votre santé et de votre sécurité personnelles, il faut se rappeler que chaque personne peut réagir différemment au stress thermique. Vous devez être conscient de votre propre condition physique et de vos limites personnelles. Ce qui peut convenir à certaines personnes peut ne pas vous convenir à vous. Si vous avez des problèmes personnels qui justifient des mesures de protection supplémentaires, parlez-en à votre employeur ou au Comité paritaire en santé et sécurité. Rien n'est plus important que votre santé ou votre sécurité.

Pour plus d'informations, contactez le service de Santé, de sécurité et d'environnement d'Unifor par courriel à [healthandsafety@unifor.org](mailto:healthandsafety@unifor.org) ou trouvez des ressources supplémentaires, y compris une fiche d'information plus détaillée sur le stress thermique sur [unifor.org/santésécurité](http://unifor.org/santésécurité).