

# Fiche d'information : le stress thermique

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

Lorsque nous pensons à des expositions potentiellement dangereuses sur le lieu de travail, nous pensons souvent aux risques chimiques, mais il y a aussi des éléments physiques comme les risques ergonomiques, le bruit, les vibrations, les radiations, le froid et la chaleur qui peuvent nous blesser ou même nous tuer. Pour l'instant, concentrons-nous sur le stress thermique.

Chaque jour, des millions de travailleuses et travailleurs sont exposés à des niveaux élevés de chaleur sur leur lieu de travail et cette exposition peut être une question de vie ou de mort. Même si les maladies dues à l'exposition à la chaleur sont évitables, chaque année, des milliers de personnes tombent malades à cause du stress thermique professionnel et, dans certains cas, meurent de cette exposition.

Le réchauffement de la planète affecte les facteurs environnementaux locaux qui ont fait que les températures extérieures ont atteint des sommets quotidiens au cours des dernières années. Ces facteurs peuvent amplifier des conditions extérieures ou intérieures déjà très chaudes, créant un environnement de travail dangereux pour les travailleurs exposés à ce risque.

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

Le stress thermique est un risque environnemental et professionnel, résultant de l'activité physique dans des environnements chauds ou humides, qui entraîne toute une série de maladies liées à la chaleur, y compris les coups de chaleur, pouvant entraîner la mort.

Tout comme vous ne pouvez pas laisser le moteur d'une voiture surchauffer ou s'arrêter, vous ne voulez pas que votre corps devienne trop chaud. Travailler dans la chaleur met à rude épreuve le système de refroidissement de notre corps. Les températures élevées et l'humidité élevée, qui stressent la capacité du corps à se refroidir, et les maladies liées à la chaleur peuvent devenir une préoccupation mortelle.

---

#### 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 AFFECTE LE STRESS THERMIQUE?

Il existe quatre facteurs environnementaux qui influent sur le niveau de stress auquel un travailleur est confronté dans un environnement de travail chaud:

- la température
- l'humidité
- la chaleur rayonnante (comme celle du soleil ou d'une fournaise) et
- la vitesse de l'air.

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 forme physique
- des conditions médicales préexistantes :
  - le diabète,
  - problèmes de rein et de coeur,
  - grossesse,
  - être en 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.**

## QUI EST CONCERNÉ PAR LE STRESS THERMIQUE?

De nombreux membres de l'Unifor passent au moins une partie de leur vie professionnelle à être exposés à un environnement de travail chaud. Il s'agit notamment des travailleuses et travailleurs sur des lieux de travail tels que:

- les fonderies, les chaufferies
- les sites de forage pétrolier et gazier
- les raffineries de pétrole
- les mines
- les chantiers de construction
- les projets de démolition
- les centrales électriques
- les usines de papier
- les entrepôts
- les opérations de moulage
- les aciéries
- montage des véhicules
- les usines de pièces détachées
- les blanchisseries
- les cuisines
- les boulangeries
- les services publics
- et plusieurs d'autres.

## SOYEZ ATTENTIF, ALERTE ET RÉACTIF

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.

Tragiquement, il y a eu des incidents où des travailleuses et travailleurs ont semblé aller bien pendant un quart de travail et où, quelques heures plus tard, on a constaté qu'ils avaient des convulsions ou qu'ils étaient inconscients. Le travail spécialisé (comme dans un espace confiné), en particulier avec des équipements ou des appareils produisant de la chaleur, peut rapidement épuiser les travailleurs et entraîner un excès de chaleur. Les travailleurs qui portent des équipements ou des appareils de protection sont encore plus exposés aux problèmes liés à la chaleur, étant donné que les équipements de protection peuvent emprisonner 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 de chaleur. Cette exposition peut également augmenter le risque de blessures chez les travailleuses et travailleurs, car elle peut rendre les mains moites, embuer les lunettes de sécurité et provoquer des étourdissements. Des brûlures peuvent également se produire à la suite d'un contact accidentel avec des surfaces chaudes ou de la vapeur. Une exposition dangereuse à la chaleur peut se produire à l'intérieur ou à l'extérieur, et peut se produire en toute saison si les conditions sont favorables, et pas seulement pendant les vagues de chaleur.

## LE PRINCIPE DE PRÉCAUTION ET LE STRESS THERMIQUE

Après l'enquête sur le SRAS, en 2003, le juge Archie Campbell, commissaire de l'Ontario, a écrit que « nous ne pouvons pas attendre d'avoir des certitudes scientifiques avant de prendre des mesures raisonnables pour réduire les risques ». Le rapport de Campbell a identifié le principe de précaution comme l'approche à privilégier pour protéger les travailleuses et travailleurs dans des circonstances d'incertitude scientifique.

Cela reflète la nécessité de prendre des mesures prudentes face à des dangers potentiellement graves sans avoir à attendre la preuve scientifique complète qu'une action est nécessaire. En d'autres termes, nous n'avons pas besoin d'être certains d'avoir raison lorsque nous prenons des mesures pour nous protéger face à un risque professionnel.

## RÉACTION DU CORPS À LA CHALEUR

Dans un environnement chaud, surtout lorsqu'il est physiquement actif, le corps humain dépend de sa capacité à se débarrasser de l'excès de chaleur (c'est-à-dire sa capacité à dissiper la chaleur) pour maintenir une température interne saine. La dissipation de la chaleur se fait naturellement par la transpiration et l'augmentation du flux sanguin vers la peau.

Cependant, si les muscles sont utilisés pour le travail physique, il y a moins de sang disponible pour circuler vers la peau et libérer la chaleur. La transpiration n'est efficace que si le niveau d'humidité ambiante est suffisamment bas

**NOUS DEVONS RECOURIR  
AU PRINCIPE DE  
PRÉCAUTION CHAQUE  
FOIS QUE NOUS  
RENCONTRONS DES  
DANGERS INCONNUS OU  
NOUVEAUX SUR LE LIEU  
DE TRAVAIL**

pour permettre l'évaporation et si les fluides et le sel perdus sont remplacés de manière adéquate. Les travailleuses et travailleurs de plus de 40 ans devraient être encore plus prudents en raison d'une capacité réduite à transpirer. Si le corps ne peut pas évacuer l'excès de chaleur, il l'emmagasine. Lorsque cela se produit, la température centrale du corps augmente et le rythme cardiaque s'accélère.



Les travailleuses et travailleurs se refroidissent plus rapidement si la chaleur extérieure (environnementale) et l'activité physique (chaleur métabolique) sont réduites. Si la dissipation de la chaleur n'est pas assez rapide, la température interne du corps continuera d'augmenter et le travailleur peut ressentir un certain nombre de symptômes, notamment la soif, l'irritabilité, une éruption cutanée, des crampes, un épuisement par la chaleur ou même un coup de chaleur. Le coup de chaleur est une maladie très grave liée à la chaleur.

Les travailleuses et travailleurs souffrant d'un coup de chaleur souffrent de troubles mentaux tels que l'inconscience, la confusion, la désorientation,

les troubles de l'élocution ou même la mort. Cela exige une réaction immédiate et critique. **Refroidissez immédiatement la victime et appelez le 911!**

Lorsque le coup de chaleur ne tue pas immédiatement, il peut provoquer l'arrêt des principaux organes du corps, entraînant des lésions aiguës du cœur, du foie, des reins et des muscles, des problèmes du système nerveux et des troubles sanguins. Les travailleuses et travailleurs souffrant d'épuisement dû à la chaleur sont plus exposés aux accidents, car ils sont moins vigilants et peuvent être désorientés.

## **SURVEILLEZ CES CONDITIONS**

Les gens réagissent différemment, de sorte que vous pouvez n'avoir que quelques-uns de ces symptômes, ou la plupart d'entre eux:

- Maux de tête
- Nausées, vomissements
- Sentiment d'évanouissement
- Évanouissement
- Étourdissements
- Faiblesse
- Irritabilité
- Confusion
- Soif
- Transpiration excessive
- Température corporelle élevée
- Diminution d'urine

## **DANGERS DU STRESS THERMIQUE - SIGNES ET SYMPTÔMES**

**L'éruption de chaleur** peut se produire dans un environnement chaud et humide lorsque la sueur ne s'élimine pas facilement de la surface de la peau par évaporation. Lorsqu'elle est étendue ou compliquée par une infection, l'éruption de chaleur peut être si inconfortable qu'elle empêche de dormir et entrave le rendement du travailleur, voire entraîne une incapacité temporaire ou totale. Elle peut être évitée en se reposant dans un endroit frais et en laissant la peau sécher.

**Les crampes de chaleur** sont des spasmes musculaires douloureux, provoqués lorsqu'un travailleur boit de grandes quantités d'eau mais ne parvient pas à remplacer la perte de sel de son corps. Les muscles fatigués – ceux utilisés pour effectuer le travail – sont généralement ceux qui sont susceptibles de provoquer des crampes. Les crampes peuvent également se produire pendant ou après les heures de travail et peuvent être soulagées en prenant des liquides par la bouche ou des solutions salines par voie intraveineuse pour un soulagement plus rapide, si cela est médicalement déterminé comme étant nécessaire.

**L'épuisement par la chaleur** résulte de la perte de liquide par la transpiration lorsqu'un travailleur n'a pas remplacé suffisamment de liquide en buvant ou en absorbant suffisamment de sel, ou les deux. Le travailleur épuisé par la chaleur transpire toujours mais ressent une faiblesse extrême, de la fatigue, des vertiges, des nausées ou des maux de tête. La peau est moite et humide, le teint peut être pâle ou rouge et la température du corps est normale ou légèrement plus élevée. Le traitement est généralement simple. La victime doit se reposer dans un endroit frais et boire une solution d'électrolytes (une boisson utilisée par les sportifs pour rétablir rapidement les sels de potassium, de calcium et de magnésium). Dans les cas graves, les victimes qui vomissent ou perdent conscience peuvent nécessiter un traitement plus long sous surveillance médicale.



**La fatigue due à la chaleur** résultant d'une exposition prolongée à la chaleur, entraîne une baisse de la coordination, de la vigilance et des performances. Avec une telle quantité de sang à la périphérie du corps, les muscles disposent de moins de ressources. La force diminue et la fatigue s'installe plus tôt qu'autrement. Les accidents sont plus susceptibles de se produire. Par exemple, le taux d'accidents des opérateurs de machines lourdes double lorsqu'ils travaillent dans un environnement chaud.

**L'évanouissement** ou la « syncope de chaleur » peut être un problème pour le travailleur non acclimaté à un environnement chaud en restant immobile en chaleur. Les victimes se remettent généralement rapidement après une brève période d'allongement. Le fait de se déplacer, plutôt que de rester immobile, réduit généralement le risque d'évanouissement.

**Le coup de chaleur**, le problème de santé le plus grave pour les travailleuses et travailleurs en milieu chaud, est causé par l'incapacité du mécanisme interne du corps à réguler sa température centrale. La transpiration s'arrête et le corps ne peut plus se débarrasser de l'excès de chaleur.

Les signes et les symptômes comprennent:

- la confusion mentale, le délire, la perte de conscience, les convulsions ou le coma;
- une température corporelle de 41°C (106°F) ou plus;
- une peau chaude et sèche qui peut être rouge, tachetée ou bleutée.

**Les victimes d'un coup de chaleur mourront si elles ne sont pas traitées rapidement. En attendant les soins médicaux, la victime doit être emmenée dans un endroit frais et ses vêtements doivent être trempés dans de l'eau fraîche. Elle doit être ventilée vigoureusement pour augmenter le refroidissement. Des premiers secours rapides peuvent éviter des lésions permanentes au cerveau et à d'autres organes vitaux.**



## SUSCEPTIBILITÉ À D'AUTRES TOXINES

Le stress thermique peut aggraver l'effet d'autres toxines. La déshydratation et la perte de minéraux par la sueur diminuent la capacité de l'organisme à détoxifier les produits chimiques. Comme le système circulatoire est mis à rude épreuve, les autres dangers augmentent. Le monoxyde de carbone, qui réduit l'apport d'oxygène aux tissus, est particulièrement préoccupant. C'est pourquoi les normes applicables aux autres substances devraient être revues à la baisse pour les personnes qui travaillent dans un environnement chaud.

## PREMIERS SOINS

Traitez un travailleur souffrant d'épuisement dû à la chaleur en prenant les mesures suivantes:

- Arrêt de l'activité
- Déplacement de la personne hors de la chaleur et dans un endroit ombragé ou climatisé
- Allonger la personne et surélever légèrement les jambes et les pieds
- Enlever les vêtements serrés ou lourds
- Faire boire à la personne de l'eau fraîche ou une autre boisson non alcoolisée sans caféine
- Refroidir le travailleur avec des compresses froides ou lui faire laver la tête, le visage, les aisselles et le cou à l'eau froide
- Chercher une assistance médicale

Appelez le 911 ou votre numéro d'urgence local si l'état de la personne se détériore, en particulier si le travailleur a ces symptômes:

- Évanouissement
- Agitation
- Confusion
- Convulsions
- Incapacité à boire
- Une température corporelle centrale de 40°C (104°F) (coup de chaleur)

## 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 et accrue à un environnement chaud. Ce processus de renforcement de la tolérance est appelé **acclimatation à la chaleur**. Le fait de ne pas être habitué à travailler dans la chaleur peut être un problème majeur. De nombreux travailleurs 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 pendant une semaine ou plus, votre corps a besoin de temps pour s'adapter. Vous devrez prendre davantage de pauses et ne pas faire un travail trop pénible au cours de vos premières semaines de travail.

## RESPONSABILITÉS DE L'EMPLOYEUR



Le vieux proverbe selon lequel « il vaut mieux prévenir que guérir » s'applique vraiment au stress thermique et à la protection des travailleuses et travailleurs. Les employeurs ont l'obligation légale de prendre toutes les précautions raisonnables dans les circonstances pour la protection d'un travailleur. Cela inclut l'élaboration de politiques et de procédures visant à protéger les travailleuses et travailleurs dans les environnements chauds en raison de processus ou de temps chauds (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 prévenu. Pour des raisons de conformité, le ministère du Travail respectif fera respecter cette responsabilité légale si nécessaire.

Les employeurs doivent veiller à ce que les travailleuses et travailleurs soient acclimatés avant de travailler dans un environnement chaud. On s'attend à ce que les employeurs augmentent progressivement le temps passé par les travailleuses et travailleurs dans des conditions chaudes sur une période de 7 à 14 jours et qu'ils supervisent étroitement les nouveaux employés pendant les 14 premiers jours ou jusqu'à ce qu'ils soient totalement acclimatés.

Il y a un certain nombre de points à prendre en considération:

- Les travailleuses et travailleurs qui ne sont pas physiquement aptes ont besoin de plus de temps pour s'acclimater complètement.
- L'acclimatation peut être maintenue pendant quelques jours d'exposition sans chaleur.
- Les pauses dans la climatisation n'affectent pas l'acclimatation
- Si la forte exposition à la chaleur est due à des conditions de température extérieure (par exemple, à une journée chaude soudaine ou à une vague de chaleur), il est peu probable que les travailleuses et travailleurs puissent s'adapter, car les conditions environnementales peuvent ne pas durer suffisamment longtemps pour permettre l'acclimatation.



## UTILISATION DE LA HIÉRARCHIE DES CONTRÔLES POUR LE STRESS THERMIQUE

Le contrôle de l'exposition aux risques professionnels est la méthode fondamentale de protection des travailleuses et travailleurs. L'utilisation d'une hiérarchie de contrôles est un moyen de déterminer comment mettre en œuvre des solutions de contrôle réalisables et efficaces.

Une inspection du lieu de travail peut aider à déterminer à l'avance si la chaleur est susceptible de constituer un danger. Le syndicat et le comité mixte de santé et de sécurité doivent recommander à leurs employeurs de réduire le stress dû à la chaleur en utilisant la hiérarchie des contrôles.



### ÉLIMINATION

Éliminer le risque de chaleur en mettant en œuvre la climatisation ou en refroidissant l'air.

### LA SUBSTITUTION

La substitution ne s'applique pas.

## CONTRÔLES TECHNIQUES

- Contrôler la chaleur à la source grâce à l'utilisation de barrières isolantes et réfléchissantes (isoler les murs des fours).
- Échappement de l'air chaud et de la vapeur produits par des opérations spécifiques.
- Réduire la température et l'humidité par le refroidissement de l'air ou la réfrigération
- Prévoir des aires de repos climatisées.
- Augmenter la circulation de l'air avec des ventilateurs si les températures sont inférieures à 35°C.
- Réduire les exigences physiques de la tâche de travail grâce à une assistance mécanique (monte-charge, tables élévatrices, etc.).
- Utiliser des écrans ou des barrières réfléchissantes ou absorbant la chaleur.
- Réduire les fuites de vapeur, les sols mouillés ou l'humidité.
- Permettre des stratégies de refroidissement comme un système de refroidissement par immersion des bras. Un système de refroidissement par immersion des bras est une unité portable de prévention du stress thermique qui permet aux utilisateurs d'immerger leurs mains et leurs avant-bras pour réduire la chaleur corporelle.

## CONTRÔLES ADMINISTRATIFS

- Mettre en place un programme d'alerte à la chaleur chaque fois que le service météorologique prévoit qu'une vague de chaleur est susceptible de se produire.
- Exiger que les travailleuses et travailleurs effectuent une auto-surveillance et créer un groupe de travail (c'est-à-dire les travailleurs, le CMSST, un prestataire de soins de santé qualifié et un responsable de la sécurité) pour prendre des décisions sur les options d'auto-surveillance et les procédures opérationnelles standard.
- Augmenter la fréquence et la durée des pauses.
- Utiliser les LVE de l'ACGIH pour les régimes travail-repos, en classant tous les emplois comme « moyens » à « lourds ».
- Programmer les emplois chauds à des moments plus frais de la journée.
- Fournir de l'eau potable fraîche à proximité des travailleuses et travailleurs, et leur rappeler de boire un verre d'eau toutes les 20 minutes environ.
- Affectez des travailleuses et travailleurs supplémentaires ou ralentissez le rythme de travail.
- Rendre la supervision « compétente » dans le cadre du plan de lutte contre le stress thermique de l'employeur, y compris la formation aux politiques et procédures du plan de contrôle.
- Former les travailleuses et travailleurs à reconnaître les signes et les symptômes du stress thermique avant de commencer à travailler en plein air.
- Informer les travailleuses et travailleurs des effets des facteurs non professionnels (drogues, alcool, obésité, etc.) sur la tolérance au stress thermique professionnel.
- Permettre aux travailleuses et travailleurs de s'acclimater.
- Former les travailleuses et travailleurs à l'importance de signaler immédiatement au superviseur tout symptôme ou signe de maladie liée à la chaleur, chez eux ou chez leurs collègues.
- Sensibiliser les travailleuses et travailleurs aux procédures à suivre pour réagir aux symptômes d'une éventuelle maladie liée à la chaleur et pour contacter les services médicaux d'urgence.
- Mettre en place un « système de jumelage », car les gens ne sont pas susceptibles de remarquer leurs propres symptômes.
- Les travailleuses enceintes et les travailleurs souffrant d'une maladie doivent discuter du travail sous la chaleur avec leur médecin.



## ÉQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI)

Les EPI constituent le moyen de contrôle le moins efficace contre les risques sur le lieu de travail, car ils comportent des risques. Les EPI peuvent être endommagés et donner à l'utilisateur un faux sentiment de sécurité. Les EPI devraient toujours être votre dernière ligne de défense contre les risques sur le lieu de travail, y compris les risques de chaleur:

- Il faut porter des vêtements d'été légers pour permettre la libre circulation de l'air et l'évaporation de la sueur.
- En plein soleil, porter des chapeaux à larges bords avec des rabats au cou.
- Des lunettes de sécurité avec des verres polarisés teintés doivent être portées à l'extérieur.

- Crème solaire 30 SPF ou mieux
- Dans une situation de forte chaleur rayonnante, des vêtements réfléchissants peuvent aider.
- Vêtements refroidis par eau, vêtements refroidis par air, gilets de refroidissement, bandanas et survêtements mouillés.
- Une veste en plastique avec des poches remplies de glace.
- Gants isolés, combinaisons isolées, vêtements réfléchissants et écrans faciaux réfléchissant les infrarouges.
- Vêtements climatisés, comme un vêtement avec un climatiseur autonome dans un sac à dos.
- Un vêtement avec une source d'air comprimé qui alimente de l'air frais par un tube vortex.

### **AVERTISSEMENT : L'EPI PEUT ACCROÎTRE LES EFFETS DU STRESS THERMIQUE!**



Les travailleuses et travailleurs sont souvent tenus de porter des EPI qui n'ont rien à voir avec la chaleur et tout ce qui a trait à la sécurité et à la protection contre d'autres expositions dangereuses. Les vêtements pare-vapeur, tels que les combinaisons anti-acides, augmentent considérablement le stress thermique du corps, et une prudence supplémentaire est nécessaire sans même prendre en considération les sources de chaleur externes. L'exposition du travailleur à des risques chimiques, biologiques, sonores, radiologiques et autres peut l'obliger à porter divers vêtements, des protections oculaires et auditives ainsi que des appareils de protection respiratoire.

Prenons l'exemple du port d'un masque chirurgical, pendant la pandémie de la COVID-19, lorsqu'une distanciation physique de 2 m ne peut être maintenue. Le port du masque est certainement une entrave à la respiration normale et génère une chaleur supplémentaire sur le visage de l'utilisateur pendant qu'il le porte. Lorsque le niveau de protection augmente avec un EPI respiratoire (par exemple un respirateur N95 ou supérieur), la résistance respiratoire et la chaleur supplémentaire s'accumulent également sur le visage de l'utilisateur, plus qu'avec le masque chirurgical. Les utilisateurs doivent être attentifs à leur situation personnelle et doivent être en mesure de contrôler le port et l'éventuel retrait de l'EPI afin de dissiper la chaleur.

Lorsqu'il est combiné à d'autres problèmes physiologiques, il est d'une importance vitale que les employeurs prennent en considération le port de l'EPI lors de l'élaboration d'un plan contre le stress thermique. Certaines stratégies d'utilisation des EPI par temps chaud consistent à garder les EPI aussi froids que possible (par la réfrigération) avant de les porter, ainsi qu'à utiliser d'autres contrôles techniques ou administratifs en même temps que des EPI refroidis, comme des vêtements réfrigérants (chemises de glace, gilets, cache-cou, bandanas, etc.).

**EN TOUTES CIRCONSTANCES LORSQUE VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉ PAR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ, OU SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DE CE QU'IL FAUT FAIRE DEVANT UN DANGER INCONTRÔLÉ, N'AYEZ PAS PEUR D'EXERCER VOTRE DROIT DE SAVOIR ET DE PARTICIPER EN SOULEVANT DES PRÉOCCUPATIONS ET EN EXERÇANT VOTRE DROIT DE REFUSER D'EXÉCUTER UN TRAVAIL DANGEREUX!**

## CONSEILS POUR MAINTENIR UNE TEMPÉRATURE INTERNE STABLE AU TRAVAIL

Il est préférable de boire de petites quantités fréquemment, plutôt que de grandes quantités moins souvent, et vous devez boire même si vous n'avez pas soif. Évitez les boissons comme les boissons gazeuses, le café ou les boissons alcoolisées, car ces boissons vous déshydratent et peuvent rendre le travail plus dangereux sous la chaleur. Certaines personnes craignent que si elles boivent beaucoup d'eau, elles devront aller aux toilettes plus souvent, alors qu'en fait, l'excès d'eau sera surtout libéré sous forme de sueur. Même lorsque vous avez quitté le travail, vous devez boire beaucoup d'eau pour aider votre corps à se remettre de la journée de travail.

### Les employeurs devraient fournir des moyens d'hydratation appropriés aux travailleuses et travailleurs.

- L'eau doit être potable, <15°C (59°F), et accessible à proximité de la zone de travail.
- Estimez la quantité d'eau nécessaire et décidez qui se chargera de l'obtenir et de vérifier l'approvisionnement en eau.
- Des gobelets individuels, et non collectifs, doivent être fournis.
- Encouragez les travailleuses et travailleurs à s'hydrater.

### Les travailleuses et travailleurs doivent boire une quantité d'eau appropriée pour rester hydratés.

- En cas de chaleur pendant moins de 2 heures et d'activités professionnelles modérées, buvez 1 tasse d'eau toutes les 15-20 minutes.
- En cas de transpiration prolongée de plusieurs heures, buvez des boissons pour sportifs contenant des électrolytes équilibrés.
- Évitez l'alcool et les boissons à forte teneur en caféine ou en sucre.
- En règle générale, l'apport en liquide ne doit pas dépasser 6 tasses par heure.



### Les employeurs doivent assurer et encourager les travailleuses et travailleurs à prendre des pauses appropriées pour se rafraîchir et s'hydrater.

- Permettre le repos et les pauses pour boire de l'eau lorsqu'un travailleur ressent un malaise dû à la chaleur.
- Modifier les périodes de travail et de repos pour donner au corps une chance de se débarrasser de l'excès de chaleur.
- Attribuer aux nouveaux travailleurs non acclimatés une tâche plus légère et des périodes de repos plus longues et plus fréquentes.
- Réduire les périodes de travail et augmenter les périodes de repos:
  - À mesure que la température, l'humidité et l'ensoleillement augmentent,
  - Lorsqu'il n'y a pas de mouvement d'air,
  - Si des vêtements ou des équipements de protection sont portés,
  - Pour les travaux plus lourds.

## NÉGOCIEZ DES DISPOSITIONS SUR LE STRESS THERMIQUE DANS VOS CONVENTIONS COLLECTIVES

« Il y a un temps et un lieu pour chaque chose », dit le vieux dicton. Si peu d'employeurs acceptent réellement toutes les excellentes recommandations en matière de contrôle du stress thermique formulées par les déléguées et délégués syndicaux en santé et sécurité ou les CMSST, il y a un moment où les employeurs doivent « venir à la table », et c'est pendant la période de négociation des contrats.



Les recommandations faites à l'employeur qui ont été rejetées au cours des procédures formelles de recommandation des CMSST au cours des années précédentes doivent être discutées avec votre comité de négociation et mises en œuvre pendant les négociations contractuelles. Assurez-vous que votre comité de négociation sait qu'une clause relative au stress thermique est une priorité au moment de la négociation du contrat. Ne laissez pas l'employeur se défilier pendant cette période féconde afin de protéger les membres contre les dangers du stress thermique. Concentrez-vous sur la hiérarchie des contrôles lorsque vous faites des demandes liées au stress thermique!

## UTILISER LES OUTILS DE PROTECTION CONTRE LE STRESS THERMIQUE POUR PROTÉGER LES TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS

Il existe un certain nombre d'outils qui peuvent être utilisés pour mesurer le stress thermique sur le lieu de travail. L'un de ces outils est le Plan d'intervention fondé sur l'indice humidex, élaboré par les cliniques de santé au travail pour les travailleuses et travailleurs de l'Ontario (OHCOW). Il peut être utilisé lorsqu'on essaie de faire des mesures simples et objectives du stress thermique, puis de mettre en place des contrôles administratifs en utilisant des régimes de travail/repos afin de protéger la santé des travailleuses et travailleurs. Une explication est disponible sur le lien suivant (en anglais seulement) [www.ohcow.on.ca](http://www.ohcow.on.ca).

Cet outil utilise la température et l'humidité de l'air pour élaborer un plan d'intervention lié à [l'indice humidex](#). Il existe un lien vers un calculateur de stress thermique basé sur l'indice humidex qui aide à calculer la valeur de l'humidex et donne des indications sur les mesures à prendre pour protéger la santé des travailleuses et travailleurs.

Les limites d'exposition visant à minimiser le risque de maladies liées à la chaleur sont déterminées par les gouvernements provinciaux et territoriaux pour la plupart des lieux de travail canadiens, et par Emploi et Développement social Canada (EDSC) pour les lieux de travail relevant de la compétence fédérale. Les commissions du travail des gouvernements locaux ou les ministères du Travail ont tendance à être très conservateurs dans leur jugement de ce qui est considéré comme un niveau élevé de stress thermique. Ces agences utilisent généralement les directives d'exposition recommandées par l'American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH).

L'ACGIH donne ces limites d'exposition en unités de WBGT (température au thermomètre-globe mouillé) degrés Celsius (°C). L'unité WBGT tient compte des facteurs environnementaux, comme la température de l'air, l'humidité et le mouvement de l'air, qui contribuent à la perception de la « sensation » de chaleur. Les valeurs de WBGT ne sont pas du tout comme les valeurs de l'indice humidex. Dans certaines situations de travail, la charge solaire (chaleur provenant de sources rayonnantes) est également prise en compte pour déterminer la valeur WBGT. Consultez le lien [www.ccohs.ca](http://www.ccohs.ca) pour obtenir de plus amples renseignements.

## CONCLUSION

Le risque de stress thermique sur le lieu de travail est un risque qui peut être à la fois mortel et facile à contrôler grâce à la hiérarchie des contrôles. En fin de compte, chaque travailleur est différent et réagit différemment à ce danger. Connaissez-vous, écoutez votre corps, hydratez-vous et surveillez les symptômes. Votre vie peut être en jeu! Il vaut mieux prévenir une maladie que de devoir s'en remettre. Tout le monde a un rôle à jouer pour protéger le lieu de travail du stress dû à la chaleur.

N'ayez pas peur d'exercer vos droits en tant que travailleuses et travailleurs.

