

# MÉMO SÉCURITÉ

21 juin 2021 – Coup de chaleur

Le saviez-vous?

## Mise en contexte

Avec les changements climatiques, des épisodes de canicule plus longs et récurrents se font ressentir à travers le monde et peuvent devenir rapidement insoutenables en ville où les températures sont normalement plus élevées qu'en campagne. Dans les milieux de travail, les travailleurs d'usine et de cuisine sont considérés plus à risque d'être exposés à des chaleurs extrêmes, donc à des coups de chaleur.

Plusieurs facteurs peuvent causer les coups de chaleurs; une température ambiante et un taux d'humidité élevés, le travail en plein soleil, le port de vêtements sombres et inadéquats, des tâches exigeantes faites sans périodes de repos, un manque d'hydratation adéquat et un manque d'acclimatation à la chaleur<sup>1</sup>.

## Coup de chaleur

Le coup de chaleur est une maladie causée par la chaleur causée par une exposition prolongée à des températures élevées ou un effort physique prolongé. Elle est causée par la surchauffe du corps.

Aux États-Unis, 50 à 70 % des décès à l'extérieur surviennent au cours des premiers jours de travail dans des environnements chauds<sup>2</sup>. Dans les situations où les travailleurs doivent travailler dans des températures élevées, il est important de calculer une période d'acclimatation; un manque d'acclimatation représente un facteur de risque majeur à la santé du travailleur.

## Reconnaître les symptômes et bien réagir

Le coup de chaleur se distingue de l'épuisement dû au soleil notamment par ses symptômes plus graves. Lors d'un coup de chaleur, il est important de porter assistance immédiatement (appel aux services d'urgence) puisqu'il peut mettre la vie de la personne en danger.

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) divise les symptômes de coup de chaleur en deux niveaux.



Figure 1: Les deux niveaux d'urgence d'un coup de chaleur.

Le premier niveau requiert le travailleur à s'hydrater et prendre une pause dans un endroit frais rapidement. Les symptômes à surveiller dans ce cas sont les suivants :

- Peau pâle, chaude et moite;
- Transpiration excessive;
- Respiration rapide;
- Étourdissements, vertiges;
- Fatigue inhabituelle.

Le deuxième niveau porte un risque plus sérieux et demande une assistance immédiate des services d'urgence. Les symptômes à surveiller dans ce niveau sont les suivants :

- Absence de transpiration;
- Peau chaude et sèche;
- Propos incohérents;
- Perte d'équilibre, démarche chancelante;
- Somnolence;
- Nausées et vomissements;
- Perte de conscience, convulsions.

Il est primordial de sensibiliser les travailleurs et nos entourages aux dangers et aux symptômes des coups de chaleur. Lorsqu'un coup de chaleur est suspecté, une attention immédiate doit être donnée à la personne touchée afin de s'assurer de stabiliser son état.

<sup>1</sup> CNESST : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>

<sup>2</sup> OSHA: <https://www.osha.gov/heat-exposure>

