

DOCUMENT : Bulletin de sécurité sur le stress thermique (3 pages)

Bâtisseurs de compétences : Mots et expressions clés, Lecture sélective, Lecture en diagonale

AU TRAVAIL : Il incombe aux employés et aux employeurs de veiller à ce que le lieu de travail soit exempt d'accidents, de blessures, de maladies ou de décès. Être conscient des risques sanitaires associés aux travaux en extérieur pendant les journées les plus chaudes permet de prévenir certains problèmes avant qu'ils ne surviennent.

Lisez le bulletin de sécurité intitulé **Les dangers du stress thermique** pour trouver les réponses à ces questions.

1. Expliquez dans vos propres mots ce qui entraîne un stress thermique.

2. Quelles maladies liées à la chaleur ne nécessitent généralement pas de soins médicaux ?

3. Dans quels cas le stress thermique peut-il entraîner la mort ?

4. Complétez les phrases suivantes :

Le _____ thermique survient lorsque le corps perd trop d'eau. Une _____ peut alors apparaître sur le corps. On peut également avoir des _____ musculaires. La nausée est un signe avant-coureur d'_____. La _____ la plus grave causée par la chaleur est le _____.

5. Des changements dans le rythme cardiaque peuvent indiquer un stress thermique. Que signifie ce qui suit ?

- a. Accélération du rythme cardiaque : _____
- b. Baisse du rythme cardiaque : _____

6. Qui est responsable de chacune des actions suivantes ? Mettez un X dans la colonne appropriée.

| Conseil préventif | Employés | Superviseurs |
|---|----------|--------------|
| 1. Porter des vêtements amples et légers | | |
| 2. Planifier les travaux demandant le plus d'efforts physiques le matin | | |
| 3. Éviter de boire du café | | |
| 4. Surveiller sa santé | | |
| 5. Prévoir des pauses | | |
| 6. Boire de l'eau | | |

7. Taylor travaille en extérieur tout l'été. Hier soir, il est allé boire des bières avec des collègues après sa journée de travail. Ce matin, il a pris quelques cafés glacés pour se rafraichir et se réveiller, mais maintenant, il a des crampes dans les jambes.

a) Quel est le problème, selon vous ?

b) Quelles sont les deux choses que l'on peut faire pour régler ce problème ?

c) Quelles sont les deux choses que Taylor aurait pu faire pour éviter de se heurter à ce problème ?

LES DANGERS DU STRESS THERMIQUE

Les étés ontariens sont généralement chauds et humides, mais tout le monde ne réagit pas de la même manière en fonction de l'effort fourni, de la quantité d'eau bue, de sa forme physique et de sa capacité d'adaptation aux températures élevées.

Le stress thermique peut se produire dès qu'on fournit un effort dans un environnement chaud et humide. Le corps essaie de se rafraîchir en augmentant la fréquence cardiaque dans le but d'acheminer le sang et la chaleur vers la peau et en transpirant pour rafraîchir le sang et le corps. Mais le fait de perdre trop de liquide en raison d'une transpiration excessive peut entraîner la déshydratation, et des problèmes de santé.

| Maladie | Symptômes | Traitement | Sévérité |
|-------------------------------|--|--|--|
| Irritations dues à la chaleur | <ul style="list-style-type: none"> • Éruptions rouges et démangeaison aigüe sur les zones humides du corps • Sensation de picotements sur la peau où se trouvent les glandes sudorifiques | <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre au frais. • Prendre une douche ou asperger sa peau à l'eau froide. • Mettre des vêtements secs. | Si la personne suit les consignes, les symptômes disparaissent généralement en quelques jours. |
| Crampes dues à la chaleur | <ul style="list-style-type: none"> • Crampes douloureuses ou spasmes dans les bras, les jambes, le dos ou l'estomac, qui surviennent subitement pendant l'effort ou plus tard à la maison • Muscles tendus et douloureux en raison des crampes | <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre au frais. • Retirer ou desserrer ses vêtements. • Boire de l'eau fraîche ou une boisson pour sportifs contenant des électrolytes. • Masser et étirer ses muscles. • Si les crampes sont aigües ou ne disparaissent pas, consulter un médecin. | Si elles ne sont pas traitées rapidement, les crampes dues à la chaleur peuvent entraîner des problèmes de santé graves. |
| Syncope | <ul style="list-style-type: none"> • Perte de conscience subite après au moins deux heures d'effort • Peau froide et moite • Pouls faible | <ul style="list-style-type: none"> • CONSULTER UN MÉDECIN. • Réfléchir à la nécessité de recourir à la réanimation. • Se mettre au frais. • Retirer ou desserrer ses vêtements. • Si la personne est consciente, l'allonger. • Si la personne est consciente, lui donner des gorgées d'eau fraîche. | Si elles ne sont pas traitées rapidement, les syncopes peuvent entraîner de graves problèmes de santé. |
| Épuisement dû à la chaleur | <ul style="list-style-type: none"> • Faiblesse • Maux de tête | <ul style="list-style-type: none"> • CONSULTER UN MÉDECIN. | S'il n'est pas traité rapidement, |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Halètement • Nausées ou vomissements • Sensation d'évanouissement | <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre au frais. • Retirer ou desserrer ses vêtements. • S'allonger, les pieds surélevés. • Boire de l'eau fraîche ou une boisson pour sportifs contenant des électrolytes. • Ne pas laisser la personne seule. • Prendre une douche ou asperger sa peau à l'eau froide. | <p>l'épuisement dû à la chaleur peut entraîner un coup de chaleur qui peut être fatal.</p> |
| Coup de chaleur | <ul style="list-style-type: none"> • Comportement irrationnel • Confusion • Perte de connaissance (syncope) • Convulsions • Peau chaude et sèche (pas de transpiration) • Accélération du rythme cardiaque • Respiration rapide et haletante | <ul style="list-style-type: none"> • CONSULTER UN MÉDECIN. Appeler le 911 ou emmener la personne à l'hôpital immédiatement. • Déplacer la personne pour l'installer dans un endroit frais et ombragé. • Rafraichir le corps de la personne en la recouvrant de draps humides, en l'aspergeant d'eau fraîche ou en dirigeant un ventilateur vers elle. • Si la personne est consciente, lui donner des gorgées d'eau fraîche. | <p>Sans aide médicale d'urgence, le coup de chaleur peut être fatal.</p> |

Source : extrait de www.ontario.ca/fr/page/prevenir-ou-limiter-le-stress-du-la-chaleur-dans-les-lieux-de-travail (révisé en décembre 2015)

Il ne faut jamais ignorer les symptômes du stress thermique. C'est un signal que votre corps vous envoie pour vous dire qu'il a besoin d'aide pour retrouver son équilibre et réguler sa température. Pour plus d'informations sur le stress thermique et des ressources utiles sur la manière de le prévenir, visitez la page consacrée au sujet sur ihsa.ca (en anglais seulement).

Conseils préventifs pour les directeurs/superviseurs

- Formation. Mettez le stress thermique au cœur de votre discours sur la sécurité et rappelez les règles de base régulièrement à vos employés au cours de l'été. Visitez le site Web ihsa.ca (en anglais seulement) pour assister à des conférences gratuites sur le stress thermique et la protection contre le soleil.
- Pauses. Permettez aux employés de prendre des pauses fréquentes au frais.
- Planification. Planifiez les travaux les plus pénibles physiquement pendant les périodes les plus fraîches de la journée.
- Aide. Allégez les tâches les plus difficiles en permettant aux employés de travailler à plusieurs ou en leur fournissant du matériel comme des charriots, des diables, des transpalettes ou des charriots élévateurs.

Conseils préventifs pour les employés

- Sachez reconnaître les symptômes. Surveillez les symptômes du stress thermique chez vous et chez vos collègues.
- Buvez de l'eau. Vous devez boire une tasse d'eau fraîche toutes les 20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez l'alcool et la caféine. L'alcool et les boissons comme le thé, le café ou le cola sont des diurétiques qui vont entraîner une déshydratation. Il faut également éviter de consommer ces boissons la veille de la journée de travail si possible.
- Portez des vêtements amples et légers, qui permettent d'évacuer la transpiration. Les couleurs claires absorbent également moins la chaleur du soleil.
- Soyez conscient de vos propres facteurs de risques. Les maladies suivantes peuvent augmenter le risque de souffrir de problèmes de santé dus à la chaleur : surcharge pondérale, mauvaise condition physique, antécédents de maladies liées à la chaleur, âge avancé, maladie cardiaque, hypertension, maladie récente, et certains médicaments.

Réf. : ISHA (2016). Affiche sur le stress thermique [Affiche] https://www.ihsa.ca/pdfs/topics/Heat_Stress_Poster.pdf