

Stress dû à la chaleur

Le 22 juin 2009

En quoi consiste le stress dû à la chaleur?

Le stress dû à la chaleur, ou stress thermique, est créé lorsque des conditions météorologiques chaudes et humides conjuguées à une activité physique imposent un effort au système naturel de refroidissement du corps humain qui risque de s'ébranler. Il en résulte des symptômes allant des crampes et de l'évanouissement à de l'épuisement dû à la chaleur ou même à un coup de chaleur. Le coup de chaleur est une forme de stress dû à la chaleur qui peut tuer rapidement.

Les facteurs environnementaux qui influent sur le stress dû à la chaleur sont notamment la température de l'air, l'humidité, le mouvement de l'air et les sources de chaleur rayonnante, comme un travail en plein soleil ou près de grands objets chauds. Les facteurs liés à l'emploi qui influent sur le stress dû à la chaleur sont les exigences physiques de l'emploi et la fréquence et la longueur des pauses.

L'exposition à la chaleur peut se produire dans de nombreux lieux de travail. Les fours, les boulangeries, les fonderies et la machinerie lourde sont d'importantes sources de chaleur dans les lieux de travail. Dans le cas de travailleurs en plein air, l'exposition directe aux rayons du soleil est généralement la principale source de chaleur. Dans les mines, la chaleur produite par les pierres environnantes et le matériel proche contribue à l'exposition à la chaleur. L'humidité dans les lieux de travail est aussi un facteur de stress dû à la chaleur.

Exemples de symptômes du stress dû à la chaleur :

- transpiration excessive
- maux de tête
- éruptions cutanées
- crampes
- vertiges
- évanouissements

Que peuvent faire les travailleurs pour se protéger?

Exemples de mesures que les travailleurs peuvent prendre pour se protéger contre le stress dû à la chaleur :

- Boire beaucoup de liquide pour remplacer la transpiration. Boire une tasse d'eau toutes les 20 minutes.
- Éviter de travailler directement sous le soleil (pour réduire l'apport de chaleur et le risque de coup de soleil).
- Réduire le rythme de travail.
- Augmenter le nombre de pauses et prendre des pauses dans des endroits frais ou ombragés.

- Planifier le travail le plus intense pour des périodes plus fraîches.
- Porter des vêtements de couleur claire ou légers.
- Réduire les exigences physiques du travail en utilisant des appareils, p. ex., des treuils.

Que peuvent faire les employeurs pour protéger les travailleurs?

Les employeurs ont l'obligation, en vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*, de prendre toutes les précautions raisonnables dans les circonstances pour protéger les travailleurs. Cette disposition signifie notamment d'élaborer des politiques et procédures relatives à l'environnement de travail chaud pour protéger les travailleurs oeuvrant dans des environnements chauds qui sont causés par des processus de travail chauds ou des conditions atmosphériques chaudes.

Exemples de mesures que les employeurs peuvent prendre pour protéger leurs travailleurs contre le stress dû à la chaleur :

- Réduire la température et l'humidité au moyen de la climatisation.
- Prévoir des lieux de repos climatisés.
- Augmenter la fréquence et la durée des pauses.
- Planifier les travaux exigeant de plus grands efforts pendant les périodes plus fraîches de la journée.
- Mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable fraîche et leur rappeler d'en boire une tasse toutes les 20 minutes.
- Prévoir des travailleurs supplémentaires ou ralentir le rythme de travail.
- Former les travailleurs pour qu'ils reconnaissent les signes et les symptômes du stress dû à la chaleur et qu'ils mettent en place un système de surveillance mutuelle, car ils ne peuvent probablement pas détecter eux-mêmes leurs propres symptômes.

Pour plus de renseignements, consultez la page Web du ministère sur le [stress dû à la chaleur](#) et les [directives sur le stress dû à la chaleur](#).