



**CHU**  
de **Québec**

Service de santé, sécurité  
et qualité de vie au travail

**AJOURD'HUI** 12:47

QUÉBEC

**42°**



**MAR**

**35°**



**MER**

**38°**



**JEU**

**40°**



**VEN**

**24°**



**SAM**

**21°**



# Attention

# Chaleur accablante

# Les effets de la chaleur

Lorsque l'on exécute un travail en ambiance chaude, notre corps subit une contrainte thermique et réagit en déclenchant un mécanisme protecteur pour maintenir une température interne normale autour de 37 °C (98 °F). C'est surtout par l'évaporation de la sueur à la surface de la peau que le surplus de chaleur est évacué. Pour contrer les effets de la chaleur, le corps dépense beaucoup d'énergie et perd beaucoup d'eau et de sels minéraux.

La contrainte thermique causée par l'exposition à la chaleur varie selon :

- l'intensité des activités accomplies;
- le degré de température et d'humidité du milieu de travail;
- la circulation de l'air dans le milieu de travail;
- la capacité individuelle à se refroidir.

Beaucoup de personnes sont affectées par un problème de chaleur excessive dans leur milieu de travail. La lassitude, l'irritabilité et l'épuisement qui surviennent lors des journées chaudes sont des sensations familières. On ne travaille pas aussi bien, on produit moins, on commet plus d'erreurs et le risque d'avoir un accident augmente.

Des travailleurs peuvent être plus incommodés que d'autres par l'exposition à la chaleur.

Ce sont ceux qui :

- ne sont pas acclimatés à la chaleur;
- ont une gastro-entérite;
- ont une grippe avec fièvre;
- consomment des boissons alcoolisées ou des drogues;
- ont moins de 2 ans d'expérience;
- prennent certains médicaments;
- ont un problème de santé chronique comme l'hypertension, un problème cardiaque ou respiratoire, le diabète, un excès de poids.

# Les effets sur la santé

Quand le mécanisme de refroidissement du corps n'arrive plus à remplir sa mission, la température interne augmente entraînant à mesure qu'elle s'élève des conséquences de plus en plus graves.



## Boutons de chaleur

Boutons, picotements.



Quoi faire

- Maintenir une bonne hygiène personnelle;
- Assécher la peau;
- Porter des vêtements de coton de préférence aux fibres synthétiques.

## Fatigue transitoire

Sensation de fatigue causant :

- de l'impatience;
- une perte de motivation;
- de l'irritabilité;
- des gestes précipités.



Quoi faire

- Répartir des périodes de repos en ambiance fraîche dans son temps de travail;
- Boire régulièrement.

## Crampes dues à la chaleur

Contraction musculaire très douloureuse aux jambes, aux bras ou à l'abdomen due au déséquilibre des sels minéraux.



Quoi faire

- Se reposer;
- Étirer le muscle doucement;
- Boire des breuvages légèrement salés comme jus de tomates ou de légumes.



# Les effets sur la santé

## Épuisement

Déshydratation due au manque d'eau et de sels minéraux :

- Transpiration excessive;
- Soif;
- Température corporelle normale ou légèrement élevée;
- État de faiblesse et de fatigue intense;
- Nausées, étourdissements;
- Maux de tête, pâleur, vomissements.



### Premiers secours

- Transporter la victime dans un endroit frais;
- L'installer en position allongée si possible;
- Desserrer ses vêtements;
- Diriger vers elle un courant d'air à l'aide d'un ventilateur si la température ambiante est inférieure à 35 °C (95 °F);
- Hydrater, faire boire de l'eau ou du jus;
- Faire boire régulièrement.

## Syncope

Perte de conscience causée par une baisse subite de la pression sanguine :

- Peau moite et froide;
- Pâleur;
- Étourdissements;
- Évanouissements.

### Premiers secours

- Transporter la victime dans un endroit frais;
- L'installer en position allongée avec les pieds surélevés ou faire asseoir avec la tête penchée en avant si possible;
- Desserrer ses vêtements;
- Diriger vers elle un courant d'air à l'aide d'un ventilateur si la température ambiante est inférieure à 35 °C (95 °F);
- Contacter un service médical.



# Coup de chaleur

Le coup de chaleur survient lorsque le corps ne peut plus se refroidir,

## Urgence médicale :

- Diminution ou arrêt de la transpiration;
- Peau chaude, rouge, sèche;
- Température corporelle très élevée supérieure à 40 °C (104 °F);
- Maux de tête;
- Délire, confusion;
- Perte de conscience;
- Convulsions, coma;
- Décès possible si le cas n'est pas traité rapidement.



## Premiers secours

- Demander une assistance médicale immédiate;
- Transporter la victime dans un endroit frais;
- L'installer en position allongée si possible;
- Abaisser la température corporelle;
- Enlever les vêtements non nécessaires;
- Asperger d'eau froide;
- Diriger vers elle un courant d'air à l'aide d'un ventilateur;
- Placer de la glace au cou, aux aisselles et aux aines.



## Pendant une activité physique

Boire de l'eau fraîche (6 à 8 °C ou 42 à 46 °F) régulièrement, et ce, dès le premier quart d'heure.

### Lorsque l'activité physique se prolonge au-delà de 45 à 60 minutes :

- Prendre un breuvage légèrement sucré peut retarder la fatigue et améliorer la performance. Pour une absorption maximale, le breuvage doit contenir 4 à 8 g de glucides par 100 ml et 50 à 70 mg de sodium par 100 ml.
- On peut faire soi-même son breuvage (voir la fiche recettes maison).
- Éviter les boissons très sucrées ou qui contiennent de la caféine comme les colas, le café, le thé ainsi que les boissons énergisantes.



### Recettes maison

- 75 ml de jus d'orange, 10 ml de sucre, une pincée de sel et ajouter de l'eau pour faire un litre.
- Dans un litre d'eau, ajouter 30 ml de sucre, une pincée de sel et du jus de citron au goût.
- 500 ml de jus de fruit, 500 ml d'eau, une pincée de sel et du jus de citron au goût



Ne jamais laisser s'écouler plus de cinq heures entre les repas.

- Prendre des collations nutritives entre les repas.
- Privilégier des repas faibles en gras et des collations légèrement salées.
- Éviter les aliments riches en gras (charcuterie, chips) ou trop concentrés en sucre (gâteaux, barres de chocolat).

### Contenu dans 100 ml

### Glucides

### Sodium

Boisson sportive

6 à 9 g

12 à 50 mg

Jus de raisin

16 g

3 mg

Jus d'orange

11 g

1 mg

Boisson gazeuse

1 à 14 g

10 à 20 mg

Boisson énergisante

6 à 15 g

13 à 80 mg

## Après une activité physique

Boire de l'eau de préférence;

### Si l'activité physique a duré plus d'une heure ou si la transpiration a été abondante :

- Se réhydrater et refaire le plein de sels minéraux (surtout le sodium et le potassium) en prenant un verre de jus de tomate ou de jus de légumes ou encore un des aliments de la liste ci-dessous.
- Au repas ou à la collation qui suit l'activité physique, suivre simplement le Guide alimentaire canadien.

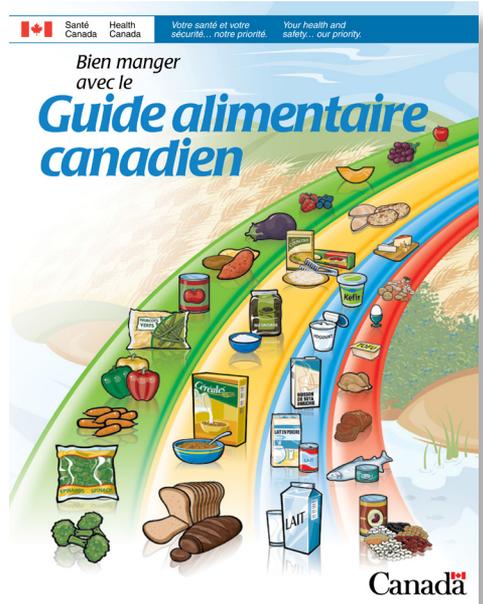
### Quelques aliments riches en :

#### Sodium

Jus de tomates, jus de légumes, biscottes salées, fromage, noix salées, jambon, sel

#### Potassium

Lait, yogourt, fromage, tomate et son jus, orange et son jus, banane, fraise, noix, légumineuses, pomme de terre



# Quoi faire

pour diminuer ou éviter les effets de l'exposition à la chaleur

## Mesures personnelles

### Au travail

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire;
- Boire souvent en petite quantité, 250 ml (8 onces) d'eau ou de jus de fruits aux 20 à 30 minutes;
- Ajuster son rythme de travail selon les conditions de température;
- Prendre plus fréquemment des périodes de repos dans un endroit frais;
- Éviter les périodes de travail prolongées en position debout et immobile;
- Porter des vêtements légers en coton si possible et pas trop serrés;
- Au soleil, porter un chapeau.

### En dehors du travail

- Avoir une bonne hygiène personnelle;
- Avoir une alimentation variée et équilibrée;
- Éviter les boissons alcoolisées;
- Se tenir en bonne condition physique;
- Bien dormir;
- Éviter les activités pouvant contribuer à augmenter la température corporelle avant le début du quart de travail comme passer la tondeuse ou se faire bronzer.

## Mesures collectives

- Fournir de l'eau fraîche à proximité des travailleurs;
- Alternier les périodes de repos et de travail;
- Établir un système de compagnonnage pour se faire rappeler de boire souvent et de prendre les pauses régulièrement;
- Isoler les sources de chaleur, contrôler l'humidité, installer une ventilation et une climatisation adéquates.

Adaptation du dépliant: **La contrainte thermique en ambiance chaude** produit par :

Centre de santé et de services sociaux  
de l'Énergie



**Santé au travail**  
Shawinigan : 819 539-8371  
La Tuque : 819 523-4581

