

## À propos des coups de chaleur



### Je me renseigne...

Attention aux coups de chaleur!

La température normale du corps se situe autour de 37 °C. Un coup de chaleur, c'est un peu comme la surchauffe du moteur d'une automobile lors d'une chaude journée d'été. Il survient lorsque la température du corps s'élève sous les effets combinés d'un travail physique, de la chaleur ambiante et de la déshydratation.

La sudation (transpiration, sueur) n'est alors plus en mesure d'effectuer son travail de refroidissement du corps par évaporation. La température du corps peut atteindre 40 °C et plus.



### Je détecte et je réagis...

Pour prévenir les coups de chaleur, quelques précautions sont nécessaires.

- Je bois de l'eau fraîche toutes les 20 minutes même si je n'ai pas soif.
- Je porte des vêtements clairs et légers (du coton par exemple).
- Je me couvre la tête (casquette, chapeau, etc.).
- J'ajuste mon rythme de travail.
- Je prends des pauses, de préférence à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Je redouble de prudence si j'ai pris des médicaments, si j'ai des problèmes de santé ou si j'ai été malade récemment.

## Réagir dès les premiers signes

- Je sais reconnaître les premiers symptômes (crampes, frissons, maux de cœur ou de ventre, étourdissements, malaise généralisé, maux de tête et grande fatigue).
- Je dois arrêter de travailler immédiatement si j'ai des étourdissements, des vertiges ou si je ressens une fatigue anormale.
- Je préviens la personne qui me supervise et je me repose.
- Je bois de l'eau.



## Réagir lorsque la situation est plus grave

- Je sais reconnaître les symptômes plus graves (confusion, incohérence, agressivité, vomissements, perte d'équilibre ou de conscience).
- J'avise immédiatement les secouristes en milieu de travail et je contacte rapidement les services d'urgence (911). J'applique la procédure à suivre prévue à cet effet dans mon milieu de travail.
- Je transporte la victime à l'ombre.
- Je lui retire ses vêtements.
- Je rafraîchis la victime en plaçant sur elle des serviettes mouillées ou tout autre vêtement pouvant servir de serviette.
- Je l'évente le plus possible.
- Je lui donne de l'eau fraîche en petite quantité.





## Je m'interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j'ai fait

Cela me concerne...

Ce que j'ai fait...

### Est-ce que...

- |                          |   |                          |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | j'ai suffisamment absorbé d'eau durant la journée?  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai dû fournir des efforts physiques intenses pour exécuter mon travail à la chaleur?  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai ralenti mon rythme de travail au besoin?   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai pris des pauses à l'ombre pour me rafraîchir?  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | je me suis protégé la tête et le corps du soleil?   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai prévenu mes collègues du risque d'un coup de chaleur?  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | J'ai identifié les secouristes dans mon milieu de travail?  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai incité mes collègues à boire suffisamment?   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai pris des renseignements sur les prévisions météorologiques et, en conséquence, j'ai porté des vêtements adéquats?                      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai pris connaissance de la procédure à suivre prévue à cet effet dans mon milieu de travail si une personne souffre d'un coup de chaleur? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai parlé avec la personne qui me supervise des dangers des coups de chaleur et des mesures préventives à prendre dans de tels cas?        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai validé mes actions auprès de la personne qui me supervise?   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai appliqué le référentiel d'actions préventives?   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | j'ai appliqué des mesures correctives afin d'améliorer ma sécurité et celle des autres?   | <input type="checkbox"/> |

## Sources

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Travailler à la chaleur... Attention!*, DC 100 1125 2 (08-05)

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Santé en forêt*, 2<sup>e</sup> édition, DC 200-1524-1 (07-08)

## Illustrations

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Attention au coup de chaleur!*, DC 100 1123 4 (07-08)

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Les accidents nous parlent – Coup de chaleur, coup sur coup* (printemps 2003)  
Illustrateur : Ronald DuRepos