

# Thermorégulation et prévention des effets de la chaleur



Annie Boulianne  
 aboulianne@asstsas.qc.ca

Quel plaisir de revoir la belle température se pointer le bout du nez ! Surtout après un hiver long et rigoureux ! Étant donné que la situation géographique du Québec nous apporte quatre saisons bien distinctes, notre corps doit prendre le temps de s'adapter à ces changements. On parle alors de mécanismes de régulation thermique.

**D**ans le but de se protéger de la chaleur, l'être humain modifie son comportement : il évite la chaleur, choisit des vêtements légers, adapte son alimentation et sa consommation de liquide.

L'organisme dispose de mécanismes physiologiques, dits de thermorégulation, qui permettent d'évacuer la chaleur : transpiration/sudation, augmentation du débit sanguin au niveau de la peau (dilatation des vaisseaux cutanés). De plus, sous l'effet d'expositions prolongées, l'organisme acquiert une meilleure tolérance à la chaleur. C'est le phénomène d'acclimatation.

Le processus de transpiration devient alors plus efficace, les risques de déshydratation diminuent de même que l'exigence cardiovasculaire. L'acclimatation, qui réduit les risques liés à la chaleur, s'installe généralement au huitième jour. Toutefois, ce phénomène n'est que transitoire puisqu'il s'atténue après quatre jours et disparaît totalement après huit jours d'arrêt de l'exposition à la chaleur. Malgré cela, si la température extérieure est trop élevée, ces mécanismes de régulation thermique perdent en efficacité. Une personne peut alors courir de graves dangers.

Plus la nature du travail exécuté sera exigeante, plus les effets de la chaleur sur la santé seront élevés.

Fatigue, sueurs, nausées, maux de tête, étourdissements et crampes sont des symptômes courants liés à la chaleur. Ils peuvent annoncer des troubles plus importants, voire mortels, dus à la déshydratation et au coup de chaleur. Plus la nature du travail exécuté sera exigeante, plus les effets de la chaleur sur la santé seront élevés.

## Prévenir

La prévention des risques liés à la chaleur doit être prise en compte dans la démarche globale d'évaluation des risques dans l'établissement. L'objectif consiste à limiter les expositions et à réduire la pénibilité de la tâche. Il est possible d'agir sur l'organisation du travail (fréquence des pauses, allègement du travail, rotation des tâches), l'amé-

COMMENT SE PRÉPARER  
 AUX SITUATIONS DE TRAVAIL  
 AVEC DES TEMPÉRATURES  
 ÉLEVÉES ?

Cette fiche s'adresse aux préventivistes, aux comités de santé et de sécurité ainsi qu'aux autres comités de prévention des risques. Vous y trouvez les étapes pour planifier et réaliser vos actions.



Pour la commander :  
[comptoir@asstsas.qc.ca](mailto:comptoir@asstsas.qc.ca)

Pour la télécharger :  
[asstsas.qc.ca/ft26](https://asstsas.qc.ca/ft26)

nagement des locaux (zones de repos climatisées, ventilation), les matériaux et les équipements.

En ce qui concerne les équipements, les vêtements imperméables augmentent la charge calorifique du corps puisqu'ils réduisent sa capacité à dissiper la chaleur par évaporation. Lorsque les activités nécessitent le port de tels vêtements, il est recommandé de diminuer le temps passé dans ces conditions.

Les équipements de protection personnels tels que les gants, blouses, jaquettes, combinaisons longues et toute autre protection qualifiée d'imperméable sont susceptibles de restreindre l'évaporation de la chaleur. Lorsqu'on oublie d'en tenir compte, la température du corps tend à augmenter. La vigilance s'impose !

Pour le travail à l'extérieur en période de canicule, des mesures préventives simples et efficaces permettent de remédier aux effets de la chaleur (travail durant les heures moins chaudes, présence d'eau fraîche à proximité des postes de travail, aménagement de zones d'ombre). La formation et l'information du personnel à ce sujet demeurent essentielles.

La chaleur peut aussi entraîner une fatigue physique et générer des risques pour la sécurité. Un outil qui glisse des mains moites, la transpiration qui gêne la vue. Elle peut également causer des effets psychologiques ou cognitifs, comme l'augmentation du temps de réaction, des erreurs ou omissions. Force est d'admettre qu'il devient plus difficile d'effectuer une tâche demandant un effort physique important ou de la précision dans une ambiance très chaude.

Il est important de faire connaître les conditions propices aux coups de chaleur et les symptômes possibles. Il

## La prise en charge des risques liés à la chaleur doit être intégrée le plus en amont possible de la démarche de prévention de l'établissement.

faut aussi indiquer les personnes à contacter en cas de difficultés et les soins immédiats à donner.

La prise en charge des risques liés à la chaleur doit être intégrée le plus en amont possible de la démarche de prévention de l'établissement, et prendre en compte les dimensions techniques, organisationnelles et individuelles du travail. À cet effet, nous vous invitons à consulter notre fiche technique qui pourra vous aider dans votre plan d'action. Nous pouvons également vous accompagner dans vos réflexions et vos actions en SST. ■



## MESURES À PRENDRE EN CAS D'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR OU COUP DE CHALEUR

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR</b></p> | <p><b>Peau pâle, chaude et moite</b><br/> <b>Transpiration excessive</b><br/> <b>Respiration rapide</b><br/> <b>Étourdissements, vertiges</b><br/> <b>Fatigue inhabituelle</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Prendre rapidement une pause dans un endroit frais</li> <li>&gt; S'hydrater</li> <li>&gt; Consulter un médecin si l'état se détériore</li> </ul>   |
| <p><b>COUP DE CHALEUR</b></p>           | <p><b>Absence de transpiration</b><br/> <b>Peau chaude et sèche</b><br/> <b>Propos incohérents</b><br/> <b>Perte d'équilibre</b><br/> <b>Démarche chancelante</b></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Alerter les secouristes en milieu de travail et le service d'urgence 911</li> <li>&gt; Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais</li> <li>&gt; Lui enlever ses vêtements et asperger son corps d'eau</li> <li>&gt; Faire le plus de ventilation possible</li> <li>&gt; Si la personne est lucide, lui donner de l'eau en petites quantités</li> </ul> |