

STRESS DÛ À LA CHALEUR

Le 5 juin 2008

Qu'est-ce que le stress dû à la chaleur?

Le stress dû à la chaleur peut résulter d'une combinaison de chaleur, d'humidité et d'exercice physique qui met le mécanisme naturel d'adaptation de l'organisme à la chaleur à rude épreuve et peut même dépasser ses capacités. Il peut causer des symptômes allant de crampes et d'évanouissements à un épuisement par la chaleur et même un coup de chaleur. Le coup de chaleur est une forme de stress dû à la chaleur qui peut rapidement mener au décès.

Les facteurs environnementaux qui contribuent au stress dû à la chaleur comprennent la température de l'air, l'humidité, le mouvement de l'air et la chaleur rayonnante causée notamment par le travail en plein soleil ou à proximité d'objets chauds de grande taille. Les facteurs liés au travail sont l'effort physique qu'exige le travail et la fréquence ainsi que la durée des pauses.

Le stress dû à la chaleur peut se produire dans différents milieux de travail. Les fournaises, les fours de boulangerie, les fours de fusion, les fours de fonderie et la machinerie lourde sont des sources importantes de chaleur dans les lieux de travail fermés. Pour les personnes qui travaillent à l'extérieur, l'exposition directe aux rayons du soleil est la cause première de chaleur. Dans les mines, la roche et la machinerie à proximité des travailleurs peuvent dégager de la chaleur. L'humidité d'un lieu de travail peut également contribuer au stress dû à la chaleur.

Les symptômes du stress dû à la chaleur comprennent ce qui suit :

- une transpiration excessive,
- des maux de tête,
- des éruptions cutanées,
- des crampes,
- des étourdissements,
- des évanouissements.

Ce que peuvent faire les travailleurs pour se protéger contre le stress dû à la chaleur

Voici quelques moyens que peuvent prendre les travailleurs pour se protéger :

- boire beaucoup de liquide pour remplacer ce qui est perdu dans la transpiration, soit environ une tasse toutes les 20 minutes;
- éviter de travailler dans des lieux exposés directement aux rayons du soleil (pour ne pas trop augmenter la température du corps et éviter les coups de soleil);
- réduire le rythme du travail;
- prendre plus de pauses dans un endroit frais ou à l'ombre;
- remettre le travail exigeant physiquement à des journées moins chaudes;
- porter des vêtements clairs et légers;
- réduire les efforts physiques en employant des outils, comme des treuils.

Ce que peuvent faire les employeurs pour protéger les employés contre le stress dû à la chaleur

En vertu de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail*, les employeurs ont l'obligation de prendre toutes les précautions possibles, selon les circonstances, pour protéger les travailleurs. Ils doivent notamment élaborer des politiques et procédures sur les milieux chauds pour protéger les travailleurs contre la chaleur qui résulte des processus de travail ou des conditions météorologiques.

Voici un aperçu de ce que les employeurs peuvent faire pour protéger leurs employés :

- réduire la température et l'humidité au moyen d'un système de refroidissement de l'air;
- fournir des aires de repos climatisées;
- accorder des pauses plus longues et plus fréquentes;
- remettre le travail exigeant physiquement à des journées moins chaudes;
- fournir de l'eau potable fraîche aux employés et leur rappeler de boire une tasse à environ toutes les 20 minutes;
- accroître le nombre d'employés ou réduire le rythme du travail;
- enseigner aux employés à reconnaître les signes et les symptômes du stress dû à la chaleur et instaurer un « système de jumelage » puisque la plupart des gens ne perçoivent pas leurs propres symptômes.

Pour obtenir plus de détails sur le stress dû à la chaleur, consultez la page Web du ministère sur le stress dû à la chaleur, au www.ontario.ca/heatstress, et les Directives concernant le stress dû à la chaleur, au http://www.labour.gov.on.ca/french/hs/guidelines/gl_heat.html.

-30-

Susan McConnell, Bureau du ministre, 416 326-7710
Bruce Skeaff, Direction des communications, 416 326-7405

ontario.ca/travail-nouvelles
Available in English