

Travailler à la chaleur... Attention!

Lors des vagues de chaleur, les travailleurs et travailleuses s'exposent à un risque important de coup de chaleur. Le travail en chantier présente un risque élevé puisqu'il est effectué à l'extérieur et que les tâches sont physiquement exigeantes. Il est donc important pour les travailleurs, les employeurs et les maîtres d'œuvre de mettre en place et d'appliquer des moyens de prévention ainsi que de reconnaître les signes et les symptômes des malaises liés à la chaleur, notamment le coup de chaleur et l'épuisement à la chaleur.



Prévention

En prévision des périodes chaudes, il est particulièrement important de planifier les mesures de prévention puisque le risque pour les travailleuses et travailleurs est présent bien avant l'apparition des premiers symptômes. Ainsi, les employeurs et les maîtres d'œuvre doivent planifier afin d'avoir suffisamment d'eau et tout l'équipement nécessaire au bien-être du personnel (abris en état, cruches, etc.). De plus, l'employeur ou le maître d'œuvre doit prévoir la formation des travailleurs concernant les risques liés à la chaleur, les signes et les symptômes des malaises liés à la chaleur, les moyens de prévention et les mesures d'urgence à prendre, et leur transmettre l'information pertinente relative à ces sujets.

Lors des périodes chaudes, certaines mesures permettent de limiter le risque pour les travailleurs. Ils doivent par exemple ajuster leur rythme de travail en fonction de la température, prendre des pauses toutes les heures dans un endroit frais ou à l'ombre, ainsi que boire au moins un verre d'eau toutes les vingt minutes ou plus selon la température ou la charge de travail.

De plus, il est recommandé qu'ils portent des vêtements légers et de couleur claire, de préférence en coton, un tissu qui favorise l'évaporation de la sueur, et qu'ils se couvrent la tête lorsqu'ils s'exposent au soleil. Les travailleurs doivent aussi être attentifs aux signes et aux symptômes des malaises causés par la chaleur et les signaler rapidement à leur responsable ou au secouriste.

Lors des journées chaudes, l'employeur ou le maître d'œuvre doit aménager des zones de repos à l'ombre ou au frais et tenter de créer de l'ombre dans les zones de travail exposées au soleil. De plus, il peut fournir des aides mécaniques à la manutention pour réduire les efforts physiques de ses employés, modifier l'horaire de travail pour favoriser le travail lors de périodes plus fraîches de la journée ou effectuer une rotation des tâches lorsque certaines sont plus exigeantes que d'autres. À titre d'employeur ou de maître d'œuvre, il est responsable de fournir suffisamment d'eau aux travailleurs et travailleuses, de leur permettre de prendre des pauses suffisantes et de faire respecter les mesures de prévention.

Les signes et les symptômes

S'il est nécessaire de savoir les prévenir, il est tout aussi essentiel de savoir reconnaître les signes et les symptômes caractéristiques des malaises liés à la chaleur. On remarque, parmi les effets mineurs, des éruptions cutanées, des œdèmes (enflures ou gonflements) et des crampes musculaires. Ces symptômes sont des indicateurs de l'apparition du risque, et il est important de ne pas les ignorer.

On remarque, parmi les effets plus importants, une faiblesse inhabituelle, des nausées, une forte transpiration, une peau pâle et chaude et des crampes musculaires. À ce stade, la personne pourrait aussi subir des épisodes de pertes de conscience en raison de syncopes liées à la chaleur ou d'un épuisement à la chaleur. Certains travailleurs mentionnent aussi des étourdissements ou des vertiges. Si ces symptômes se manifestent, il est important que la personne prenne une pause dans un endroit frais et qu'elle se réhydrate le plus rapidement possible pour éviter que son état ne se détériore, et elle ne doit reprendre le travail que lorsqu'elle s'est rétablie.

La conséquence la plus grave s'avère le coup de chaleur, qui constitue une urgence médicale puisqu'il peut mener à la mort. À ce moment, les personnes près du travailleur remarqueront des signes chez celui-ci, comme l'absence de transpiration (peau chaude et sèche), une difficulté à s'exprimer de façon cohérente, une démarche chancelante, des vomissements, des frissonnements, des étourdissements et des vertiges, ainsi qu'une perte de conscience ou des convulsions. Souvent, le travailleur n'est plus en mesure de reconnaître ses symptômes ni d'avertir quelqu'un quant à leur gravité.

Lorsqu'une personne présente des signes et des symptômes d'un coup de chaleur, il est essentiel d'alerter les secouristes et d'appeler le 911. Ensuite, selon les recommandations du service d'urgence, la personne sera transportée à l'ombre ou au frais et il faudra abaisser sa température corporelle. Pour y arriver, il faudra la déshabiller, l'arroser d'eau fraîche et lui assurer une légère ventilation. Enfin, si elle est consciente et lucide, il est recommandé de tenter de lui faire boire de l'eau en petite quantité pour la réhydrater.

Pour en savoir plus sur le travail à la chaleur, consultez cnesst.gouv.qc.ca/chaleur