

Prévenir les risques du travail à la chaleur durant l'été

L'été est de retour ! Les journées chaudes et humides nous font sourire, mais elles peuvent aussi s'avérer dangereuses pour les travailleurs de la construction, entre autres, lors de travaux routiers, de toiture, de charpente, etc. L'ASP Construction rappelle aux employeurs et aux travailleurs de mettre en place et de respecter les mesures préventives afin de travailler en toute sécurité.

L'équation **température ambiante élevée + travail physique** peut constituer un danger pour la santé et la sécurité des travailleurs. Elle peut être la cause d'une déshydratation, d'un épuisement ou d'un coup de chaleur et être un facteur contributif à un accident du travail.

« En moyenne, depuis 5 ans, 24 travailleurs sont victimes d'un malaise résultant du travail à la chaleur chaque année. »
(source CNESST)

Au cours des premières journées chaudes, le risque est encore plus grand parce que le corps a besoin de temps pour s'adapter ou s'acclimater à la chaleur.

Il est important de préciser que c'est **lors de chaque vague de chaleur** que les premiers jours sont critiques. Par exemple, un travailleur qui a vécu une canicule en juin n'est pas acclimaté pour la prochaine canicule. Son corps doit s'adapter de nouveau. De même s'il revient d'un congé, de vacances ou s'il vient d'être assigné à une nouvelle tâche.

La CNESST mentionne dans son feuillet *Travailler à la chaleur – Attention !*, qu'un travailleur est considéré comme « acclimaté », si le travail a été effectué :

- pendant au moins 2 heures continues par jour
- pendant 5 des 7 derniers jours
- dans les mêmes conditions (charge de travail, habillement et conditions climatiques).

Problèmes à la sécurité

Dans un environnement de travail chaud, le corps dispose de mécanismes pour maintenir sa température normale : l'augmentation du rythme cardiaque pour faire circuler le sang et éloigner la chaleur des organes vitaux, et la transpiration pour évacuer l'excédent de chaleur vers l'extérieur du corps.

Ces réactions représentent une charge additionnelle pour l'organisme et ainsi, diminuent la capacité mentale (diminution de la vigilance et augmentation du temps de réaction) et physique (la déshydratation diminue le rendement musculaire) du travailleur dans l'exécution de ses tâches, précise Marie-Josée Aubert, conseillère en prévention à l'ASP Construction.

Des problèmes à la sécurité peuvent alors survenir, par exemple :

- un travailleur a la visibilité réduite parce qu'il a de la buée dans ses lunettes
- un travailleur échappe un outil parce qu'il a les mains moites
- un travailleur a des vertiges et perd l'équilibre.

« Le mot d'ordre durant cette période est de s'hydrater et de respecter les mesures préventives afin de travailler en toute sécurité. »

Source ASP Construction

La période d'acclimatation est importante pour le travailleur, car elle permet à son organisme d'acquiescer une « certaine » tolérance à la chaleur. C'est pourquoi la mise en place de mesures préventives et l'adoption de méthodes de travail adaptées à la contrainte thermique qu'est la chaleur sont nécessaires.

Et on ne le répètera jamais assez, boire régulièrement de l'eau afin de rester hydraté et de compenser la perte d'eau due à la transpiration est essentiel !

Attention, coup de chaleur !

La température normale du corps humain se situe autour de 37 °C. Cependant, si un travailleur est exposé à une ambiance thermique chaude et que son corps ne parvient pas à se refroidir adéquatement, sa température interne augmente et peut atteindre plus de 40 °C (phénomène appelé hyperthermie). Ce qui peut alors provoquer un coup de chaleur ou même la mort.

Des facteurs tels que l'élévation de la température, le taux d'humidité (facteur humidex), le niveau d'ensoleillement, la déshydratation et l'effort physique soutenu au travail (rythme de travail) peuvent contribuer à la survenue d'un malaise ou d'un coup de chaleur.

Aussi, des prédispositions personnelles peuvent influencer le risque de subir un coup de chaleur :

- une mauvaise condition physique
- des antécédents médicaux
- des problèmes de santé récents (diarrhée, fièvre, etc.)
- la prise de médicaments, le manque de sommeil ou la consommation d'alcool
- l'âge.

Certains symptômes peuvent **annoncer** un coup de chaleur :

- fatigue inhabituelle
- nausées, maux de tête, maux de ventre
- étourdissements
- frissons
- crampes musculaires.

Dès qu'un travailleur ressent les premiers symptômes d'un coup de chaleur, il doit immédiatement aviser son superviseur – ou un secouriste –, se reposer à l'ombre ou dans un endroit frais (sous surveillance) et boire de l'eau jusqu'à récupération complète.

Toutefois, il y a **urgence médicale** si le travailleur ne récupère pas complètement ou s'il présente l'un des signes suivants :

- respiration rapide, pouls anormal
- propos incohérents, agressivité anormale, délire
- pertes d'équilibre
- vomissements
- convulsions
- perte de conscience.

Il faut alerter les secouristes et contacter les services d'urgence 911 dans les plus brefs délais. Amener le travailleur dans un endroit frais (à l'ombre, dans un véhicule climatisé, dans un bâtiment avoisinant, etc.), lui retirer ses vêtements et l'asperger d'eau fraîche. Si le travailleur est conscient, lui faire boire de l'eau fraîche en petites quantités.

L'important est d'agir rapidement ! En l'absence de mesures de refroidissement immédiates, l'hyperthermie peut progresser, causer des dommages irréversibles aux organes vitaux et éventuellement, la mort.



« L'application de crème solaire évite les brûlures ou les coups de soleil. Une peau brûlée augmente la température corporelle et peut être un facteur aggravant dans le développement d'un coup de chaleur. »

Source Pixabay



Pour plus d'informations

La CNESST présente diverses informations traitant des coups de chaleur et une capsule vidéo dans laquelle sont montrées les différentes étapes à suivre en cas d'urgence :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>

<https://www.youtube.com/watch?v=pPAo4XgalrM>

L'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST) propose trois outils-diagnostic pour soutenir les intervenants en SST dans la prise en charge de la contrainte thermique attribuable à la chaleur en milieu de travail. Ces outils numériques sont disponibles en français et en anglais :

www.irsst.qc.ca/actualites/id/355/des-outils-pour-eviter-les-coups-de-chaleur

Quelques mesures préventives

La planification et l'exécution des travaux doivent être adaptées aux risques reliés aux conditions climatiques particulières.

Afin de travailler en toute sécurité, voici quelques mesures préventives à mettre en place :

Pour les employeurs :

- Établir un plan d'action préventif pour les journées chaudes (se référer à www.csst.qc.ca/prevention/theme/coup_chaleur/Pages/evaluer-niveau-risque.aspx).
- Prioriser le travail en équipe. Éviter qu'un travailleur soit isolé afin de permettre une surveillance mutuelle et une intervention rapide, si besoin.
- Reporter les tâches ardues et non essentielles aux heures les plus fraîches.
- Effectuer une rotation des tâches.
- Former et informer les travailleurs et les superviseurs sur les risques, les symptômes, les moyens de prévention et les premiers secours.
- Mettre à la disposition des travailleurs de l'eau fraîche en quantité suffisante.
- Être en mesure de prodiguer les premiers secours rapidement (système de communication, secouristes formés, entente avec un service d'urgence hospitalier, etc.).

Pour les travailleurs :

- Boire un verre d'eau (250 ml ou 8 oz) au moins toutes les 20 minutes. Il est recommandé de boire **dès le début de la journée**, avant même d'avoir soif, et de boire de petites quantités d'eau fréquemment plutôt que de prendre une grande quantité pour compenser la perte déjà subie.
- Éviter ou limiter la consommation de caféine, de boissons gazeuses ou de boissons énergisantes (*Red Bull, Monster, NOS*, etc.) parce qu'elles déshydratent. Pour contrer leur effet diurétique, il faudra compenser la perte d'eau en buvant encore davantage.
- Boire des boissons sportives (*Gatorade, Powerade*, etc.) pour récupérer les vitamines, le sel et l'eau éliminés lors de forte transpiration. À consommer avec modération parce qu'elles contiennent beaucoup de sucre.
- Manger des fruits et des légumes riches en eau pour rester hydraté.
- Porter des vêtements légers de couleur claire qui favorisent l'évaporation de la sueur.
- Porter des lunettes de sécurité offrant une protection adéquate contre les rayons UV pour éviter une fatigue visuelle ou des blessures aux yeux. Consultez la norme CSA Z94.3.1-16 *Guide pour la sélection, l'utilisation et l'entretien des protecteurs oculaires et faciaux*.

- Appliquer de la crème solaire offrant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 (ou plus) sur toute la peau exposée, particulièrement le cou, les oreilles, le visage et les mains, même lorsque le temps est nuageux. Il est recommandé d'appliquer l'écran solaire de 20 à 30 minutes avant d'aller au soleil et de nouveau toutes les 2 heures ou plus souvent en cas de sudation. On peut également utiliser un baume pour les lèvres ayant un FPS de 30 (ou plus) et en remettre régulièrement.
- Prendre des pauses ou des temps d'arrêt plus fréquents, à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Cesser immédiatement de travailler lorsque des étourdissements, des vertiges ou de la fatigue se manifestent.
- Rapporter à son superviseur ou au secouriste tout comportement inhabituel d'un collègue.
- Redoubler de prudence si vous avez des problèmes de santé, prenez des médicaments ou manquez de sommeil.

En résumé

Le stress thermique dû à la chaleur est un phénomène qu'il faut prendre au sérieux. Il est important d'adopter de bonnes méthodes de travail et de mettre en place des mesures préventives afin de protéger la santé et d'assurer la sécurité des travailleurs sur les chantiers.

Saviez-vous que ?

Le port du short est-il permis sur les chantiers de construction ?

Le **Code de sécurité pour les travaux de construction (CSTC)** ne dit rien sur le sujet. Cependant, l'**article 2.4.2.-b)** prescrit à l'employeur de s'assurer que tout travailleur sur un chantier de construction porte en tout temps un vêtement lui couvrant entièrement le torse et le dos.

L'article 2.10.2.-a) précise aussi : « aux endroits où il y a danger de contact avec des pièces en mouvement, les vêtements doivent être bien ajustés et ne comporter aucune partie flottante. »

Compte tenu du contexte particulier d'un chantier de construction, de nombreux risques sont présents : brûlure, coupure, heurt par un objet qui tombe, heurt par une pièce en mouvement, etc., le port du short n'a pas sa place.

De plus, il ne faut pas oublier les prescriptions de la **Loi sur la santé et la sécurité du travail** :

- à l'employeur (**art. 51**) de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique du travailleur
- et au travailleur (**art. 49. -2°**) de prendre les mesures nécessaires pour protéger sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique.

Passez un bel été, en toute sécurité !