

STRESS THERMIQUE

Comment protéger les travailleurs contre les maladies liées à la chaleur ?

Qu'est-ce que le stress thermique ?

Le stress thermique est un état qui survient lorsque le corps est incapable de réguler sa température interne en réponse à la chaleur extérieure. Le corps humain dépend du maintien d'une température centrale stable pour fonctionner correctement, et lorsqu'il est exposé à des températures élevées, en particulier en combinaison avec une forte humidité, le corps peut avoir du mal à dissiper la chaleur.

Les principaux facteurs contribuant au stress thermique sont les suivants

Conditions environnementales : Température et humidité, manque de mouvement de l'air et sources de chaleur rayonnante.

Activité physique et habillement : exigences du travail, EPI porté, fréquence et durée des pauses.

Hydratation insuffisante : La déshydratation réduit la capacité du corps à transpirer et à se refroidir.

Manque d'acclimatation : L'acclimatation permet au corps de s'adapter progressivement à la chaleur.

Quels sont les signes d'une maladie liée à la chaleur ?



Œdème de chaleur :

Cause : Gonflement chez les personnes non acclimatées travaillant dans des conditions chaudes, principalement au niveau des chevilles.

Prévention : S'acclimater progressivement aux conditions chaudes, surélever les jambes lorsque c'est possible et maintenir l'hydratation.



Éruptions cutanées de chaleur :

Cause : Minuscules taches rouges accompagnées de fortes démangeaisons dans les environnements chauds et humides, dues à l'obstruction des canaux des glandes sudoripares.

Prévention : Garder la peau sèche, utiliser des poudres, porter des vêtements amples et retourner dans un environnement plus frais pour se soulager.



Éruptions de chaleur :

Cause : Minuscules taches rouges accompagnées de fortes démangeaisons dans les environnements chauds et humides, dues à l'obstruction des canaux des glandes sudoripares.

Prévention : Garder la peau sèche, utiliser des poudres, porter des vêtements amples et retourner dans un environnement plus frais pour se soulager.



Crampes de chaleur :

Cause : Douleurs musculaires aiguës résultant d'un déséquilibre en sel dû à une forte transpiration, amplifié par un apport hydrique insuffisant.

Prévention : Se déplacer dans un endroit plus frais, s'hydrater avec des liquides riches en électrolytes et se reposer pour soulager les crampes.



Syncope de chaleur :

Cause : Vertiges et évanouissements provoqués par la chaleur en raison d'une diminution de l'irrigation sanguine du cerveau, survenant souvent chez des personnes non acclimatées.

Prévention : Se reposer dans un endroit frais, éviter les activités vigoureuses en cas de chaleur extrême et se réhydrater pour faciliter un rétablissement rapide.



Coup de chaleur :

Cause : Maladie due à la chaleur la plus grave, caractérisée par une urgence médicale, une température corporelle élevée, une perte de conscience, un état de confusion et une peau chaude et sèche.

Traitement : Se déplacer dans un endroit plus frais, refroidir le corps à l'aide de blocs de glace et consulter immédiatement un médecin. Différencier entre les types à l'effort et les types sans effort sur la base des schémas de transpiration.

COMPRENDRE VOTRE RESPONSABILITÉ

L'EMPLOYEUR/LA DIRECTION :

Fournir une formation : Comprendre les dangers, reconnaître les signes et les symptômes et comprendre les mesures préventives.

Mettre en œuvre une politique : Directives relatives aux pauses, à l'hydratation et à l'équipement de protection.

Contrôler les conditions : Évaluer régulièrement l'environnement et adapter les horaires de travail si nécessaire.

Assurer une hydratation adéquate : Assurer l'accès à de l'eau potable et fraîche, et encourager une hydratation régulière.

Fournir de l'ombre : Proposez des zones ombragées ou climatisées pour les pauses.

SUPERVISEUR :

Surveiller les travailleurs : Surveillez les signes de stress thermique et encouragez les pauses si nécessaire.

Encouragez l'hydratation : Rappelez aux travailleurs de rester hydratés en buvant de l'eau régulièrement.

Ajustez les horaires de travail : Dans la mesure du possible, planifiez les tâches pénibles pendant les heures les plus fraîches de la journée et mettez en place des cycles de travail et de repos.

Favoriser l'acclimatation : Initiez progressivement les travailleurs aux conditions chaudes.

Autosurveillance : Sachez reconnaître les premiers signes de stress thermique.

INDIVIDUELS :

Hydratation : Buvez régulièrement de l'eau. Évitez les boissons caféinées ou alcoolisées.

Vêtements : Portez des EPI de couleur claire, respirants et rafraîchissants. Inclure un écran solaire et une protection de la tête si nécessaire.

Faites des pauses : Faites des pauses régulières à l'ombre ou dans des endroits frais.

Signalez les symptômes : Si vous ou un collègue présentez des symptômes de stress thermique, signalez-le rapidement à vos supérieurs.



Nos solutions comprennent



Formation au stress thermique



Surveillance des personnes et des zones



EPI de refroidissement (équipement de protection individuelle)



Hydratation

En plus de cette offre incroyable, nous aimerions vous fournir des ressources précieuses et éclairantes.



Blog

Répondre Au Besoin D'EPI Spécifiques Aux Femmes: Assurer La Santé et Sécurité et L'Inclusivité



Catalogue FASTTRACK

La santé et sécurité sans attente



Guide

Le Guide Canadien des EPI