

# Mieux vaut prévenir que d'en mourir...

AU QUÉBEC, IL FAIT FROID. L'HIVER QUÉBÉCOIS NOUS SAISIT PENDANT PLUS DE QUATRE MOIS CHAQUE ANNÉE. ON EN SORT TOUT JUSTE. EN CONTREPARTIE, L'ÉTÉ – LE VRAI – NOUS REND VISITE... DURANT DEUX MOIS, TROIS TOUT AU PLUS. ALORS DE QUOI PEUT-ON SE PLAINDRE QUAND IL FAIT CHAUD ?

PAR | CHANTALE RHÉAUME |

## CERTAINS TRAVAILLEURS PEUVENT

effectivement se plaindre de la chaleur. Il faut savoir que le coup de chaleur peut survenir brusquement quand on exécute un travail physique en ambiance chaude. Il se produit lorsque la température de notre corps monte anormalement (pouvant même atteindre 40,6 °C) et qu'elle ne redescend pas suffisamment (pour revenir à 37 °C). Finalement, en l'absence de mesures de refroidissement immédiates et énergiques, il peut progresser jusqu'à causer des dommages irréversibles aux organes vitaux et, dans les cas extrêmes, la mort.

Avoir chaud, c'est toujours mieux que geler, non ? Ça dépend... Ça dépend des répercussions des variations de température, que ce soit à la hausse ou à la baisse.

Pour mieux comprendre, comparons les accidents du travail et les maladies professionnelles causés par des contraintes thermiques opposées : d'une part, les coups de chaleur et, d'autre part, les gelures et l'hypothermie.

### NOMBRE D'ACCIDENTS, DE LÉSIONS ET DE MALADIES PROFESSIONNELLES CAUSÉS PAR UNE EXPOSITION À DES CONTRAINTES THERMIQUES AU QUÉBEC

ANNÉE	CONTRAINTE THERMIQUE	
	CHAUD	FROID
2006	86	90
2007	53	81
2008	35	71
2009	63	50

Les statistiques semblent nous dire qu'au travail, « geler est pire qu'avoir chaud ». À preuve, les cas de lésions ou de maladies survenues à la suite d'une exposition au froid sont plus nombreuses que celles recensées à la suite d'une exposition à une chaleur intense. C'est évident, non ?

Pas tant que ça. Les coups de chaleur peuvent être mortels. En 2005, deux personnes sont décédées des suites d'un coup de chaleur. En 2006, une personne. En 2007, même chose. Une personne par année en moyenne, c'est peu, pensez-vous peut-être ? C'est trop, vous répondra-t-on !

En effet, dans le cas des contraintes thermiques par le froid comme dans celui des coups de chaleur, les fortes variations de température ont des répercussions très néfastes sur la santé et la sécurité des travailleurs. Et la situation est d'autant plus préoccupante qu'il est possible de les prévenir.

**IL FAUT SAVOIR QUE LE COUP DE CHALEUR PEUT SURVENIR BRUSQUEMENT QUAND ON EXÉCUTE UN TRAVAIL PHYSIQUE EN AMBIANCE CHAUDE.**

## DES GESTES DE PRÉVENTION SIMPLES

Pour prévenir les coups de chaleur, employeur et travailleur ont leur bout de chemin à faire. L'employeur doit organiser le travail en fonction de la chaleur, par exemple en attribuant des tâches plus légères, en faisant une rotation des tâches, en fournissant aux travailleurs de l'eau fraîche en quantité suffisante et en accordant des pauses plus longues et plus fréquentes. Il doit aussi prévoir des endroits de repos à l'ombre ou climatisés, en plus d'informer tous les travailleurs sur les risques des coups de chaleur et sur les moyens de les éviter.

De leur côté, les travailleurs doivent boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes. Ils doivent aussi se cou-

vrir la tête pour travailler à l'extérieur et porter des vêtements légers, de couleur claire et de préférence perméables pour favoriser l'évaporation de la sueur.

## LA PRÉVENTION QUI SAUVE DES VIES

Qu'on se le dise, dans la majorité des cas de coups de chaleur mortels, si les collègues ou l'employeur avaient vu venir les signes et les symptômes de malaises causés par la chaleur, des vies auraient pu être sauvées. Mais encore faut-il les reconnaître...

Alors, quels sont ces signes et symptômes ?

Des étourdissements, des vertiges ou une grande fatigue. Des crampes musculaires, des frissons, un mal de cœur, de ventre ou de tête. Attention, ces symptômes peuvent être précurseurs d'un coup de chaleur.

Il y a aussi le comportement inhabituel (perte d'équilibre, incohérence des propos, confusion, agressivité), la perte de conscience ou les vomissements. Dans ces situations, non seulement un travailleur est-il probablement victime d'un coup de chaleur, mais il est sans doute en danger de mort. Il faut donc lui donner des premiers secours immédiatement et aviser le 9-1-1 ou les services d'urgence (pour les secteurs forestiers qui ne sont pas desservis par le 9-1-1).

Ces mesures sont faciles à adopter et ne feront suer personne. Le travail à la chaleur peut être dangereux, voire mortel. La prévention mérite bien qu'on se mette en frais ! **PT**

## Pour en savoir plus

*Guide de prévention des coups de chaleur, 2<sup>e</sup> édition – Nouveaux facteurs de correction pour l'ensoleillement, DC200-16184-2.*