**Le stress thermique chez les personnes qui travaillent à l’extérieur (contenu d’un exposé sur la sécurité pour une journée où un humidex élevé est prévu)**

**Date : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Superviseur : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Présences : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Les dangers du stress thermique (stress causé par la chaleur)**

Lorsque le « système de refroidissement » du corps n’arrive plus à évacuer la chaleur, le corps se déshydrate et sa température s’élève au-dessus de 38 °C. C’est à ce moment que la maladie attribuable à la chaleur peut apparaître. La maladie causée par la chaleur présente une gamme de symptômes de gravité croissante, en commençant par des éruptions cutanées (boutons de chaleur) et des crampes musculaires, signes avant-coureurs du début d’un stress thermique plus sévère. Il faut alors agir rapidement, sans quoi les symptômes peuvent s’aggraver et les effets sur la santé vont progresser vers des stades plus sévères et potentiellement mortels de la maladie causée par la chaleur, tels que l’épuisement par la chaleur ou le coup de chaleur.

Lorsqu’on subit un stress thermique, il est souvent difficile de juger par soi-même du danger. Il est donc extrêmement important de surveiller les symptômes de stress thermique chez les autres et d’agir si nécessaire.

Voici les maladies causées par la chaleur, à mesure que le stress thermique augmente :

**Éruptions cutanées (boutons de chaleur)**

Apparition de boutons rouges qui démangent.

Premiers soins : Déshabillez-vous puis remettez d’autres vêtements bien secs; rincez votre peau à l’eau fraîche.

**Crampes de chaleur**

Crampes musculaires causées par la surchauffe du corps et la déshydratation.

Premiers soins : Installez-vous dans un endroit frais. Desserrez vos vêtements. Massez doucement et étirez les muscles tendus. Buvez de l’eau fraîche légèrement salée ou une boisson de remplacement des électrolytes. Les comprimés de sel ne sont pas recommandés. Si les crampes n’arrêtent pas, consultez un médecin.

**Évanouissement**

Évanouissement soudain au travail, peau fraîche et moite, pouls faible.

Premiers soins : Évaluez la nécessité d’administrer la RCR. Installez la personne dans un endroit frais et desserrez ses vêtements. Allongez la personne. Offrez-lui des gorgées d’eau fraîche.

**Épuisement par la chaleur**

L’épuisement par la chaleur survient quand le système de refroidissement du corps commence à défaillir en raison de la perte de fluides et d’une consommation inadéquate d’eau et de sels minéraux. Les symptômes comprennent une transpiration abondante, une peau fraîche et moite, une température corporelle élevée, un pouls faible, de la fatigue et de la faiblesse, des nausées et des vomissements, une soif intense, une respiration haletante ou rapide et une vision embrouillée.

Premiers soins : Appelez un médecin et rafraîchissez la personne (installez-la dans un endroit ombragé, desserrez ses vêtements, offrez de l’eau fraîche à boire). Éventez la personne et aspergez-la d’eau fraîche. Ne laissez pas la personne seule sans surveillance. Le refroidissement du corps après un épuisement par la chaleur peut prendre un certain temps et il peut mener à un coup de chaleur s’il n’est pas traité rapidement.

**Coup de chaleur**

Le coup de chaleur survient quand le corps devient incapable de contrôler sa température. Il peut mener à la mort ou à une invalidité permanente. Le coup de chaleur constitue une urgence médicale. Votre corps a épuisé ses réserves d’eau et de sels minéraux et il ne peut plus se refroidir. Votre température corporelle augmente dangereusement. Les symptômes sont une température corporelle élevée (40°C ou plus) et l’un des symptômes suivants : faiblesse, confusion, comportement irrationnel, peau chaude, sèche et rouge ou transpiration abondante, pouls rapide, mal de tête ou étourdissements. Au stade avancé, la personne peut s’évanouir ou avoir des convulsions.

Premiers soins : Demandez immédiatement une assistance médicale d’urgence. Prenez des mesures énergiques pour refroidir le travailleur ou la travailleuse. Déplacez la personne dans un endroit frais et ombragé. Enlevez les vêtements superflus. Éventez la personne et aspergez-la d’eau fraîche. Offrez des gorgées d’eau si la personne est capable de boire.

**Comment peut-on se protéger?**

Prévenez le stress thermique par six étapes simples :

1. Apprenez à connaître les signes et les symptômes du stress thermique.
2. Surveillez vos symptômes et ceux des autres.
3. Portez un écran solaire, un chapeau et des vêtements légers et amples.
4. Buvez de l’eau régulièrement — évitez les boissons contenant de l’alcool et de la caféine.
5. Prenez vos pauses à l’ombre et prenez des pauses plus fréquentes lors de journées chaudes.
6. Sachez comment votre lieu de travail traite le stress thermique.

**Présences supplémentaires et commentaires :**

Visitez [sunsafetyatwork.ca](http://www.occupationalcancer.ca/2016/sunsafetyatwork/) pour de plus amples renseignements. La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada par le biais du Partenariat canadien contre le cancer.