



Association pour la sécurité à la ferme  
Mars 2000  
Risques associés à la contrainte thermique

## Risques associés à la contrainte thermique

**Animateur :** *Le script suivant peut être utilisé pour présenter une séance de formation de quinze minutes aux employés. Le texte explique les effets que peut avoir sur la santé le travail à des températures élevées, décrit les mesures de prévention et touche brièvement les mesures de premiers soins.*

*Vous pouvez discuter de façon plus détaillée des mesures à suivre advenant une urgence liée à une contrainte thermique. Toutefois, nous vous suggérons de ne pas vous éloigner du sujet. Bien sûr, vous devrez vous préparer à répondre aux questions des participants.*

### POINTS À SOULIGNER :

- **Il faut boire beaucoup d'eau afin de maintenir le niveau des liquides organiques élevé.**
- **Il faut aller au frais de temps à autre.**
- **Il faut savoir reconnaître les symptômes de la contrainte thermique, autant chez soi que chez les autres travailleurs.**

### La contrainte thermique doit être prise très au sérieux

Le fait de travailler dans un milieu chaud pousse le système de refroidissement du corps à ses limites. Lorsque la chaleur est combinée à d'autres facteurs de stress – travail exigeant au niveau physique, déshydratation ou fatigue – celle-ci peut causer des maladies liées à la chaleur, une invalidité, même la mort !

Le corps génère toujours de la chaleur et transmet cette dernière à l'environnement. Plus le travail est dur, plus le corps perd de chaleur. Le corps perd de la chaleur de nombreuses façons :

- Transfert de la peau à l'air
- Évaporation par transpiration
- Expiration d'air chaud
- Toucher un objet frais.

Les personnes de plus de 40 ans doivent être particulièrement prudentes par temps chaud ; en effet, la capacité de transpirer diminue avec l'âge. Toutefois, la contrainte thermique peut également affecter les personnes jeunes et en santé.

L'eau contribue de façon cruciale à aider le corps à s'adapter aux températures élevées. Le taux d'ingestion d'eau doit être équivalent au taux accru de perte d'eau due à la transpiration de sorte que la température du corps demeure normale. **Lorsqu'il fait chaud, il faut boire beaucoup d'eau !**

Le corps doit travailler davantage pour libérer l'excès de chaleur lorsque les conditions sont à la fois chaudes et humides. Malheureusement, la transpiration ne s'évapore pas aussi rapidement lorsque le temps est humide. Le processus est plus facile si l'air ambiant est en mouvement. C'est pourquoi nous apprécions une brise fraîche

ou que nous utilisons un ventilateur lorsque l'air est « collant ».

Les taux de maladie et d'accident augmentent lorsque de lourdes tâches doivent être effectuées à des températures dépassant 30 degrés. Lorsque c'est le cas, il ne faut pas essayer de dépasser ses limites. Cela pourrait être dommageable pour la santé et augmenter les risques d'accident.

### Risques de contrainte thermique

Voici trois affections courantes qui peuvent être causées par une contrainte thermique.

**Crampes de chaleur :** La transpiration abondante dépouille le corps de sel, lequel ne peut être remplacé simplement en buvant de l'eau. En conséquence, il est possible de ressentir de douloureuses crampes aux bras, aux jambes ou à l'estomac au travail ou une fois de retour à la maison. Si les crampes se manifestent, il faut se rendre sur-le-champ dans un endroit frais, détacher les vêtements et boire de l'eau légèrement salée ou une boisson réhydratante commerciale. Si les crampes sont importantes ou si elles persistent, consulter un médecin.

**Épuisement par la chaleur :** Une consommation insuffisante d'eau et de sel épuise le système de refroidissement du corps. Parmi les symptômes, mentionnons la transpiration abondante, une peau froide et moite, une température corporelle de plus de 38 degrés, un pouls faible et une pression sanguine normale ou faible. La victime est généralement fatiguée, faible, maladroite, dérangée ou confuse. Elle est également assoiffée et essoufflée, ou respire rapidement. Sa vue peut être floue. **Il faut consulter un médecin sur-le-champ !** L'épuisement par la chaleur peut mener à un accident cérébrovasculaire, qui à son tour peut mener à la mort.

Il faut amener la victime dans un endroit frais et ombragé, puis détacher ou retirer les vêtements excédentaires. Il faut ensuite lui faire boire de l'eau fraîche légèrement salée. Il faut faire circuler l'air et pulvériser de l'eau sur la victime.

### Un coup de chaleur peut tuer une personne rapidement !

Une fois que le corps a utilisé toute son eau et tout son sel, la transpiration cesse. La température du corps peut grimper très rapidement. On peut présumer qu'une personne souffre d'un coup de chaleur lorsque la température du corps dépasse 41 degrés et que l'un ou l'autre des symptômes suivants est présent :

- Faiblesse, confusion, détresse, comportement étrange.
- Peau chaude, sèche et rougeâtre.
- Pouls rapide.
- Maux de tête ou étourdissements.
- Dans les stades avancés d'un coup de chaleur, la victime peut perdre conscience et avoir des convulsions.

Si l'on soupçonne qu'une personne souffre d'un coup de chaleur, **il faut immédiatement appeler une ambulance**. La vie de la victime en dépend! En attendant que les secours arrivent, il faut déplacer la victime dans un endroit frais et retirer les vêtements excédentaires. Il faut ventiler l'endroit où repose la victime et pulvériser de l'eau sur cette dernière. Si la victime est consciente, lui offrir des gorgées d'eau.

### Mesures à suivre en cas de vague de chaleur

Les mesures suivantes devraient aider à prévenir l'apparition de maladies liées à la chaleur.

1. Il faut ralentir ses activités par temps chaud. Le système de régularisation de la température du corps doit assumer une charge de travail supplémentaire lorsque la température et l'humidité sont élevées.

2. Il faut porter attention aux symptômes avant-coureurs de la contrainte thermique, comme les maux de tête, la transpiration abondante, un pouls élevé et le souffle court. Dans ce cas, il faut prendre une pause sans attendre et se rendre dans un endroit frais. **Il faut surveiller les signes de contrainte thermique chez les autres travailleurs.**
3. Il faut s'habiller en fonction de la chaleur. Les vêtements légers de couleur pâle reflètent la chaleur.
4. **Il faut boire de l'eau en grande quantité.** Il ne faut pas se laisser déshydrater.
5. Il faut augmenter la consommation de sel, de préférence en ajoutant du sel à la nourriture. (Les personnes qui suivent un régime à faible teneur en sel devraient consulter un médecin).
6. Il faut tenter de s'acclimater à la chaleur graduellement ; il est donc préférable de restreindre ses activités au cours des deux ou trois premiers jours de chaleur. Le corps aura ainsi de meilleures chances de s'adapter à la chaleur.
7. Il faut s'éloigner de la chaleur de temps à autre. Le stress physique augmente avec le temps en températures chaudes. Il faut prendre des pauses dans un endroit frais et ombragé.
8. Il ne faut pas essayer de se faire bronzer tout en travaillant ! Le système interne de refroidissement a plus de difficulté à travailler en présence de coups de soleil. Il est recommandé de porter un chapeau et une chemise à manches longues afin de prévenir les brûlures (lesquelles peuvent augmenter les risques de cancer de la peau).

### Y-a-t-il des questions ?

**Prenons enfin quelques instants pour passer en revue les choses à faire et à ne pas faire en vue de prévenir les maladies liées à la chaleur.**

#### CHOSSES À FAIRE :

Boire beaucoup d'eau.

Prendre des pauses dans un endroit frais et ombragé.

Surveiller les symptômes de contrainte thermique chez soi et chez les autres travailleurs.

#### CHOSSES À NE PAS FAIRE :

Ignorer les symptômes de la contrainte thermique.

Essayer de se faire bronzer tout en travaillant.

Essayer de « suivre » le reste de l'équipe même si l'on ne se sent pas bien.

Les informations et les recommandations contenues dans cette publication sont considérées comme sérieuses et représentent l'opinion actuelle d'experts sur le sujet. L'Association pour la sécurité à la ferme ne garantit pas la justesse absolue des informations ni qu'elles sont suffisantes, pas plus qu'elle ne prend la responsabilité des conseils de santé et de sécurité qui auraient pu être omis en raison de conditions et de circonstances particulières et exceptionnelles.

Copyright © 2000

Farm Safety Association Inc.  
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Produced with the assistance of



Agriculture and  
Agri-Food Canada

Agriculture et  
Agroalimentaire Canada



Canadian Coalition for  
Agricultural safety and rural Health  
Coalition canadienne pour la sécurité  
agricole et la santé rurale



Ontario

Ministry of  
Agriculture,  
Food and Rural Affairs