



Image générée par l'IA

## FICHE DE RISQUE - SANTÉ AU TRAVAIL - DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LAVAL

### CHALEUR

Le travail à la chaleur survient lorsque les travailleurs effectuent leurs tâches dans un environnement chaud. Cela peut être causé par une température élevée dans un lieu non climatisé, par la chaleur et l'humidité durant l'été ou par l'exposition au soleil lors des travaux à l'extérieur. Le soleil peut aussi exposer les travailleurs aux [rayons ultraviolets \(UV\)](#), qui peuvent affecter la peau et les yeux. Lorsque la chaleur est combinée à certains facteurs, les effets sur la santé peuvent être aggravés. Par exemple :

- Humidité élevée ;
- Charge de travail importante ou effort physique soutenu ;
- Manque d'acclimatement ;
- Port de vêtements peu respirants ou de combinaisons imperméables ;
- Pauses insuffisantes ;
- Hydratation inadéquate ou ventilation insuffisante.

#### Exemples d'exposition :

**Travail à l'extérieur :** construction et travaux routiers, agriculture et aménagement paysager, entretien des infrastructures, ramassage des déchets et des matières recyclables, monitorat sportif (sauveteur, animateur, etc.), etc.

**Travail à l'intérieur :** ateliers de fabrication ou de maintenance, entrepôts ou dépôts, nettoyage dans des bâtiments anciens ou mal ventilés, travail dans les serres, fonderies, boulangeries, etc.

#### Effets sur la santé :

Déshydratation	Épuisement par la chaleur	Coup de chaleur <i>(urgence médicale)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soif intense</li> <li>• Urines foncées</li> <li>• Pouls et respiration rapides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crampes musculaires</li> <li>• Fatigue inhabituelle</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Nausée ou étourdissement</li> <li>• Peau moite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Température corporelle très élevée (40 °C et plus)</li> <li>• Épuisement important</li> <li>• Peau chaude et sèche</li> <li>• Confusion/délire</li> <li>• Convulsion</li> <li>• Perte de conscience</li> <li>• Mort</li> </ul>

## Mesures de prévention

Il est souvent nécessaire de **combiner plusieurs mesures de prévention** afin de prévenir les effets néfastes de la chaleur sur la santé des travailleuses et des travailleurs. Les mesures suivantes sont présentées selon la hiérarchie des mesures de prévention, les plus efficaces étant placées en haut de la liste. Selon le contexte de travail, elles peuvent s'appliquer aux activités réalisées à l'extérieur, à l'intérieur ou dans les deux environnements. Il appartient au milieu de travail de déterminer, parmi ces mesures de prévention, lesquelles sont applicables à leur situation.

### Mesures de prévention

Éliminer ou remplacer les équipements/tâches qui génèrent de la chaleur.
Déplacer ou isoler la source de chaleur hors de la zone de travail.
Assurer des zones de travail fraîches ou climatisées (l'air ne doit pas souffler directement sur les travailleurs).
Aménager des zones de repos à l'ombre ou dans un endroit frais ou climatisé.
Mécaniser ou automatiser les tâches demandant plus d'effort physique.
Utiliser des commandes à distance pour éviter que les travailleurs restent près des surfaces très chaudes.
Placer le poste de travail le plus loin possible des sources de chaleur.
Isoler ou recouvrir les surfaces chaudes (ex. : tuyaux, fours, machines) avec des matériaux isolants.
Installer des rideaux/stores aux fenêtres pour bloquer la chaleur du soleil.
Installer des pellicules ou filtres protecteurs sur les vitres des engins, des véhicules et des camions pour réduire la chaleur dans les cabines.
Assurer l'accès à de l'eau potable fraîche et à des toilettes à proximité.
Assurez une ventilation adéquate pour évacuer la chaleur et l'excès d'humidité, en respectant les taux minimaux de changements d'air prévus au RSST (article 103 et annexe III). Les systèmes doivent être bien conçus et éviter les courants d'air excessifs.
Utiliser des ventilateurs lorsque la température est inférieure à 35 °C. Au-delà de cette température et avec une humidité supérieure à 70 %, les ventilateurs peuvent augmenter la chaleur ressentie. Assurez-vous que les courants d'air ne dispersent pas des contaminants (poussières, vapeurs, fumées).
Installer des affiches dans les zones de travail où se trouvent des sources de chaleur (ex : fours ou surfaces chaudes).

## Mesures de prévention

Afficher de l'information sur les effets de la chaleur et les mesures de prévention afin d'aider les travailleurs à reconnaître les signes de risque et à se protéger.

Mettre en place une procédure pour la période de chaleur en tenant compte de l'intensité du travail physique, de l'acclimatation, de l'hydratation, de la durée et de la fréquence des pauses, du type de vêtements portés (imperméables, combinaisons, etc.) et de la ventilation.

Mettre en place un [plan d'action](#) pour les journées chaudes, en tenant compte des mesures de prévention avant, pendant et après les périodes de forte chaleur.

Organiser les [premiers secours](#) en cas de malaise lié à la chaleur.

Surveiller régulièrement la température et le taux d'humidité du milieu de travail.

Assurer un acclimatement graduel des travailleurs à la chaleur.

Limiter la durée des tâches lorsqu'il fait très chaud, reporter les activités exigeantes en cas de canicule, planifier le travail aux heures plus fraîches et prévoir des périodes d'alternance travail-repos.

Adapter l'organisation du travail en alternant les postes (zones chaudes et plus fraîches, soleil et ombre, tâches lourdes et légères) et en permettant aux travailleurs d'ajuster leur rythme selon leurs capacités.

Favoriser le travail en équipe pour faciliter la surveillance mutuelle et le repérage rapide des premiers signes et symptômes liés à la chaleur.\*

Informers les travailleurs avant la saison estivale, sur les risques liés à la chaleur, les signes et symptômes à surveiller et les mesures de prévention à appliquer.

Lors des journées chaudes, évaluer le niveau de risque plusieurs fois par jour et rappeler quotidiennement aux travailleurs et aux superviseurs les mesures de prévention à appliquer (tels que l'hydratation régulière).

Après la période chaude, réaliser un bilan de la situation et ajuster le plan d'action chaleur au besoin.

Mettre en place une politique d'affectation adaptée pour les [travailleuses enceintes](#) afin de tenir compte des risques liés à la chaleur.

Privilégier des vêtements de travail légers, de couleur pâle, en tissus respirants et adaptés aux conditions de travail.\*\*

Si possible, fournir des vestes de refroidissement pour aider à diminuer la chaleur ressentie par les travailleurs.



## Rappels importants



\* Lors de chaque début de vague de chaleur, tous les travailleurs sont considérés comme non acclimatés. Un travailleur est considéré acclimaté s'il a travaillé au moins 2 heures par jour pendant 5 des 7 derniers jours dans des conditions similaires. Après quelques jours d'arrêt ou au retour des vacances, il ne doit plus être considéré comme acclimaté. Considérant les fluctuations importantes de température au Québec, les situations de non-acclimatation à la chaleur sont fréquentes ; une vigilance accrue est donc requise.

\*\* Les équipements de protection individuelle (EPI), incluant les vêtements de travail, doivent toujours être adaptés aux autres risques présents dans le milieu. Par exemple, lors de travaux de soudage, les travailleurs doivent porter des vêtements longs et ininflammables pour se protéger des étincelles, même en période de chaleur.

Consultez notre [offre de service de l'équipe de santé au travail du CISSS de Laval](#)

### Liens utiles

Les outils de la CNESST s'adressent aux travailleurs acclimatés. Toutefois, comme plusieurs travailleurs ne répondent pas aux critères, il est essentiel d'adopter des mesures de prévention plus prudentes afin de mieux les protéger. Si vous avez besoin de soutien, nous vous invitons [à nous contacter](#).

Affiche : [Travailler à la chaleur... Attention !](#)

Fiche : [Travailler à la chaleur... Attention ! Complément à l'intention des employeurs](#)

Feuillet : [Travailler à la chaleur... Attention !](#)

Guide : [La planification des travaux en prévision des vagues de chaleur](#)

Site web : [Coup de chaleur](#)

Affiche : [Trabajar con calor... Atención !](#)