



PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !

Le travail en températures extrêmes

CE MOIS-CI
DANS
ISO-INFO...

**Travailler en
milieu chaud,
comment prévenir
les risques ?**
P.2

**Travailler en
milieu froid,
comment prévenir
les risques ?**
P.4

Promotion
novembre 2004
p.6

INTRODUCTION

Un coup de chaleur survient lorsque le corps ne parvient pas à se refroidir suffisamment. À ce moment, sa température augmente et peut atteindre 40°C et plus alors que sa température normale est de 37°C. Il se produit principalement lorsque l'on exécute un travail physique en ambiance chaude.

TABLEAU DES FACTEURS DE RISQUE

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX	FACTEURS LIÉS À LA TÂCHE	FACTEURS PERSONNELS
<ul style="list-style-type: none">➤ Ensoleillement➤ Température élevée➤ Humidité élevée➤ Peu de circulation d'air ou circulation d'air très chaud	<ul style="list-style-type: none">➤ Travail physique exigeant➤ Pauses de récupération insuffisantes➤ Port de vêtements empêchant l'évaporation de la sueur ou trop chauds➤ Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail	<ul style="list-style-type: none">➤ Peu d'acclimatement à la chaleur➤ Méconnaissance des dangers liés au coup de chaleur➤ Faible condition physique➤ Consommation de liquide insuffisante➤ Manque de sommeil➤ Consommation d'alcool➤ Antécédents médicaux➤ Prise de médicaments

LES PREMIERS SECOURS

- 1) Alerter les premiers secours (secouristes, 911)
- 2) Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements
- 3) Asperger le corps de la personne d'eau fraîche
- 4) Faire le plus de ventilation possible
- 5) Donner de l'eau fraîche en petites quantités si la personne est consciente

*** Cependant, pour ne pas en arriver là, il suffit de diminuer les facteurs de risque au minimum et de respecter le tableau que vous retrouverez à la page suivante !**

Depuis 1988, 9 travailleurs au Québec sont morts suite à un coup de chaleur. Pourtant, il aurait été si simple de prévenir ces tragédies !

TABLEAU DES NIVEAUX DE RISQUE

T AIR CORRIGÉE	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN	TRAVAIL LOURD	EAU				
30,4 °C ou moins	Vert foncé	Vert foncé	Vert foncé					
31,0 °C								
31,5 °C								
32,2 °C								
32,8 °C								
33,3 °C								
33,9 °C								
34,5 °C								
35,0 °C								
35,6 °C					Vert clair	Vert clair	Vert clair	1 verre toutes les 20 minutes
36,1 °C								
36,7 °C								
37,2 °C								
37,8 °C								
38,3 °C								
38,9 °C								
39,5 °C								
40,0 °C								
40,6 °C	Jaune	Jaune	Jaune	1 verre toutes les 15 minutes				
41,1 °C								
41,7 °C								
42,2 °C								
42,8 °C								
43,3 °C								
43,9 °C ou plus					Rouge	Rouge	Rouge	1 verre toutes les 10 minutes

LA ZONE VERTE indique que le risque est faible. Mais attention ! Vous devez quand même prendre certaines précautions.

LA ZONE VERT PÂLE indique que le risque est plus grand pour les travailleurs qui ne sont pas acclimatés à la chaleur. Ils peuvent poursuivre le travail, mais vous devez prendre des mesures additionnelles à celles prévues dans l'encadré vert foncé. Habituellement, on considère qu'un travailleur n'est pas suffisamment acclimaté s'il s'agit de ses premières journées d'exposition à la chaleur, si c'est le début d'une canicule, s'il revient de vacances ou d'un congé de maladie ou s'il est nouvellement embauché.

LA ZONE JAUNE indique que le risque est de plus en plus grand et que d'autres mesures s'ajoutent à celles prises dans les encadrés verts.

LA ZONE ROUGE indique que le risque est très élevé et que vous devez appliquer des mesures préventives qui permettent de rendre les conditions de travail sécuritaires.

LA ZONE BLEU indique la quantité d'eau qu'il faut boire. Un verre = 250 ml (8 oz). Ne jamais boire plus de 1,5 litre d'eau à l'heure.

SI LE TRAVAIL EN MILIEU CHAUD EST UNE RÉALITÉ QUOTIDIENNE DANS VOTRE ENTREPRISE, CONTACTEZ-NOUS POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SUJET. IL NOUS FERA PLAISIR DE VOUS AIDER !

INTRODUCTION

La contrainte thermique par le froid représente certains dangers pour la santé et la sécurité des travailleurs. Le danger peut se limiter à certaines parties du corps (surtout les extrémités) lors de gelures et de pied d'immersion ou des tranchées. Cependant, le risque est généralisé lors de l'hypothermie (température du corps sous 35°C). Par ailleurs, il y a un danger pour la sécurité lorsque la température cutanée des mains d'abaisse sous 16°C puisque la dextérité diminue. Enfin, dans les cas d'hypothermie, la baisse de vigilance et de l'aptitude à prendre une décision rationnelle représente un danger.

TABLEAU DES FACTEURS DE RISQUE

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX	FACTEURS LIÉS À LA TÂCHE	FACTEURS PERSONNELS
<ul style="list-style-type: none">➤ Température de l'air➤ Vitesse de l'air➤ Taux d'humidité de l'air	<ul style="list-style-type: none">➤ Manque de formation des collègues et superviseurs➤ Contact avec des objets froids➤ Immersion dans l'eau froide➤ Durée de l'exposition au froid➤ La charge de travail➤ La mauvaise conception des outils ou des équipements (ex : commande à manipuler les mains nues)➤ Absence d'une méthode de travail sécuritaire (ex : travailleur isolé en lieu froid)	<ul style="list-style-type: none">➤ Habillement inadéquat➤ Manque de formation sur le sujet➤ Fatigue➤ Lésions antérieures causées par le froid➤ Troubles sanguins ou circulatoires➤ Consommation d'alcool ou de tabac➤ Absorption de certains médicaments ou drogues➤ La déficience alimentaire

LES PREMIERS SECOURS

Les premiers secours à apporter dépendent du type de blessures rencontrées. Le guide 'Contrainte thermique, le froid' 2^e édition de la CSST contient les recommandations appropriées pour ceux désirant en savoir plus.

*** Cependant, pour ne pas en arriver là, il suffit de diminuer les facteurs de risque au minimum et de respecter le tableau que vous retrouverez à la page suivante !**

TABLEAU DES RECOMMANDATIONS

TEMPÉRATURE EN °C	RECOMMANDATIONS
< 16 °	Pour préserver sa dextérité lorsqu'on exécute un travail de précision à mains nues d'une durée de plus de 10 minutes, il faut se réchauffer les mains à l'aide d'un dispositif de chauffage local. Si la dextérité n'est pas nécessaire et qu'il s'agit d'un travail sédentaire, il faut porter des gants.
< 4 °	Pour se protéger de l'hypothermie, il faut prévoir la protection du corps entier avec des vêtements isolants. La protection contre le vent peut se faire au moyen d'écrans ou de vêtements de dessus agissant comme coupe-vent. Les vêtements doivent correspondre au degré de froid et au niveau d'activité physique de la personne. Les vêtements mouillés, y compris les chaussettes et les semelles en feutre, doivent être remplacés par des vêtements secs. Si la dextérité n'est pas nécessaire et qu'il s'agit d'un travail léger, il faut porter des gants.
< 2 °	Un travailleur qui tombe à l'eau ou dont les vêtements sont mouillés doit aussitôt recevoir des vêtements secs et être traité pour hypothermie.
< -1 °	Les manches d'outils et les leviers de commande en métal doivent être recouverts d'un isolant thermique. À cette température, l'état de santé du travailleur doit être pris en considération.
< -7 °	Le travailleur doit être informé de la présence de surfaces dont la température est inférieure à -7 ° et éviter leur contact avec la peau nue. Si la dextérité n'est pas nécessaire et qu'il s'agit d'un travail moyen, il devrait porter des gants.
< -7 °*	Il faut prévoir des abris chauffés, situés à proximité de la zone de travail, pour le réchauffement personnel. Un frisson intense, des fourmillements, une perte graduelle de la sensibilité, un sentiment de fatigue excessive, un assoupissement, une irritabilité ou une euphorie sont autant de signes indiquant que le travailleur doit immédiatement retourner à l'abri chauffé.
< -12 °*	Un compagnon de travail ou un superviseur doit assurer une surveillance permanente. Il faut éviter que la charge de travail rende les vêtements humides sinon, prévoir la possibilité de se changer. Le travail doit être organisé de façon à réduire au minimum la durée des stations immobiles debout ou assises. Les sièges métalliques doivent être recouverts. L'exposition aux courants d'air doit être évitée autant que possible. Le personnel doit être informé des points suivants : <ol style="list-style-type: none"> méthode de réchauffement et premiers secours; comment s'habiller pour le froid; ce qu'il faut boire et manger; comment reconnaître l'imminence d'une gelure; signes et symptômes permettant de reconnaître l'imminence d'une hypothermie ou d'un refroidissement excessif, même en l'absence de frissons; méthodes de travail favorisant la sécurité.
- 17,5 °	Protéger les mains avec des mitaines et utiliser des outils ou des organes de commande conçus pour être maniés sans qu'il soit nécessaire d'enlever cette protection.
- 24 °	Une attestation médicale est recommandée en cas d'exposition régulière en deçà de cette température.
- 32 °*	Il ne devrait pas y avoir d'exposition continue de la peau au froid à cette température.

* L'indice de refroidissement éolien doit être calculé.

* Adapté à partir de l'information fournie par la CSST. Pour plus d'informations : www.csst.qc.ca ou contactez-nous au isosante@isosante.com.

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

www.isosante.com

350, Belvédère Sud
Sherbrooke (Qc)
J1H 4B5

isosante@isosante.com
(819) 347-4555

SI LE TRAVAIL EN MILIEU FROID EST UNE RÉALITÉ QUOTIDIENNE DANS VOTRE ENTREPRISE, CONTACTEZ-NOUS POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SUJET. IL NOUS FERA PLAISIR DE VOUS AIDER !

MASSAGES SUR CHAISE DIRECTEMENT DANS VOTRE ENTREPRISE !

- Effectués par nos massothérapeutes certifié(e)s
- Émission de reçus d'assurances sur demande
- Diminuez le stress avant les fêtes !

Vous aurez droit au rabais suivants :

**199\$ POUR 4
HEURES!**

Un massage sur chaise étant normalement d'une durée d'environ 15 minutes par personne, cela permet d'offrir cette 'gâterie' à plus de 15 employés en 4 heures. Les taxes sont en sus.

L'offre est valide jusqu'au 17 décembre 04.

CONTACTEZ-NOUS POUR RÉSERVER VOS DATES !



(819) 347-4555



isosante@isosante.com

www.isosante.com