

# CREVER DE CHALEUR? PAS QUESTION!



## UN COUP DE CHALEUR, BEAUCOUP PLUS QU'UN COUP DE SOLEIL!

Plusieurs travailleurs et travailleuses sont exposés à des contraintes thermiques dans leur environnement de travail. Des grands froids aux canicules estivales, les dangers sont présents. Ces conditions sont propices au développement d'hypothermie et... de coups de chaleur.

Avec les changements climatiques que l'on vit, les épisodes de chaleur intense et de canicules sont de plus en plus nombreux et dans des régions de plus en plus au nord, qui n'en connaissaient pas par le passé.

Les conséquences peuvent être dramatiques et pouvant aller jusqu'à la mort. Les séquelles possibles ne sont pas moins importantes: défaillance de plusieurs organes (cœur, foie, reins), troubles de la coagulation, le coma et l'hyperthermie et même des problèmes neurologiques, musculaires et psychiques.

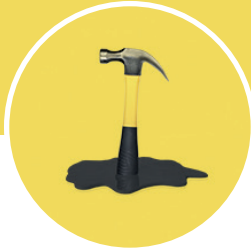
### ALORS ATTENTION !

**Votre employeur ne prend pas les mesures pour vous protéger?**

**Portez plainte auprès de la CNESST!**

**1 844 838-0808**

**Option 1**



## UN COUP DE CHALEUR, QU'EST-CE QUE C'EST?

### Quelques chiffres

Entre 1988 et 2020, c'est 14 confrères et consœurs qui sont décédés d'un coup de chaleur. Un par année au cours des trois dernières. C'est plus de 320 coups de chaleur de 2001 à 2015, une moyenne de plus de 20 cas par année.

Pour la seule année 2018, 49 coups de chaleur ont été reconnus par la CNESST. Même la péninsule gaspésienne, reconnue pour son climat plus tempéré en été, en a enregistré trois!

On les compte principalement dans les secteurs de la forêt, de l'agriculture, de la construction et des travaux publics. Par ailleurs, 13 des 14 coups de chaleur mortels sont survenus à l'extérieur.

### Les signes et les symptômes

Le coup de chaleur survient brusquement lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment. La température corporelle, normalement de 37 °C, ne cesse d'augmenter et atteint plus de 40 °C.

Vous constatez, pour vous-même ou un collègue, des étourdissements, des vertiges ou de la fatigue inhabituelle, c'est peut-être le début d'un coup de chaleur et il faut prévenir sans tarder le secouriste et un superviseur. Des propos incohérents ou de la confusion, des pertes d'équilibre, une perte de conscience : il y a une urgence médicale et il faut intervenir tout de suite !



## FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

### FACTEURS QUI AUGMENTENT LES RISQUES DE COUPS DE CHALEUR

#### ENVIRONNEMENT

Température, humidité, soleil, sources de chaleur radiante, absence de circulation d'air.

#### TÂCHE ET ORGANISATION DU TRAVAIL

Travail soutenu physiquement exigeant, rythme de travail élevé, port de vêtements limitant l'évaporation de la sueur, horaire de travail prolongé.

#### ÉTAT DE SANTÉ ET CONDITIONS PERSONNELLES

Condition physique et médicale personnelle, prise de certains médicaments, fatigue.

### FACTEURS QUI PROTÈGENT DES COUPS DE CHALEUR

#### ACCLIMATATION À LA CHALEUR

Permet à la personne d'évacuer plus facilement la chaleur accumulée par son organisme. Elle devient plus tolérante à la chaleur.

#### PAUSES DE RÉCUPÉRATION

Doit être suffisantes pour permettre la récupération, idéalement dans un endroit frais et à l'ombre.

#### NIVEAU D'HYDRATATION

Doit être déquat pour remplacer la perte occasionnée par la sueur.

## POURQUOI PORTER PLAINE?

Votre plainte informera les inspecteurs de la CNESST de la situation problématique. Le rôle des inspecteurs est ensuite d'intervenir dans le milieu de travail pour s'assurer que les travailleurs et les travailleuses du Québec ne sont pas exposés à des risques dans leur milieu de travail et d'exiger des changements de la part de l'employeur si c'est le cas.

Lorsque vous contactez la CNESST, il est important de leur mentionner en détail la situation que vous vivez et les démarches que vous ou votre syndicat avez entreprises auprès de votre employeur pour corriger la situation, le cas échéant. Si la réponse de l'inspectorat de la CNESST ne répond pas à vos attentes, contactez votre représentant syndical afin qu'il puisse vous soutenir dans l'avancement de votre dossier.

Site de la CNESST : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/travailler-chaleur>



PLUS DE RENSEIGNEMENTS :  
<https://ftq.qc.ca/coups-de-chaaleur>

