

Trousse thermique

GUIDE DE RÉFÉRENCE



Prévenir les coups de chaleur,
s'hydrater et reconnaître
les signes et symptômes.



S'HYDRATER
Régulièrement
et suffisamment



SE PROTÉGER
De la chaleur
et du soleil



S'ADAPTER
À la température
et à l'humidité



SURVEILLER
Les signes et
symptômes



La prévention, notre meilleure protection.
Ensemble, restons vigilants face à la chaleur.

Température air corrigé *	Travail léger (ex : travail de bureau) 250kcal	Travail moyen (ex : transfert avec client, exercices avec client, etc) 250-350kcal	Eau
30,4 °C ou moins			1 verre
31,0 °C			toutes les
31,6 °C			heures
32,2 °C			
32,8 °C			
33,3 °C			
33,9 °C			
34,5 °C			
35,0 °C			
35,6 °C			
36,1 °C			
36,7 °C			
37,2 °C			
37,8 °C		Pause à toutes	
38,3 °C		les heures et la durée	
38,9 °C		augmente, mais peut	
39,5 °C		diminuer si dans un	1 verre
40,0 °C		endroit climatisé	toutes les
40,6 °C			15 minutes
41,1 °C	Pause à toutes		
41,7 °C	les heures et la durée		1 verre
42,2 °C	augmente, mais peut		toutes les
42,8 °C	diminuer si dans un		10 minutes
43,3 °C	endroit climatisé		
43,9 °C			

Source : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/travailler-chaaleur-mesures-preventives>

*Pour calculer la température corrigée, vous devez prendre la température à l'ombre, ajouter l'ajustement de degré selon l'humidité (voir tableau ci-dessous) et ensuite ajouter 4,4 °C si vous portez un survêtement (ex : EPI, combinaison de coton, etc). Si vous travaillez à l'extérieur et que vous êtes exposé aux rayons directs du soleil, ajoutez 4,5 °C. Si vous travaillez par temps nuageux ou à l'ombre, ajoutez plutôt 2 °C.

Index d'humidité

20 %.... retranchez 2 °C	60 %.... ajoutez 5 °C
25 %.... retranchez 1 °C	65 %.... ajoutez 5,7 °C
30 %.... pas d'ajustement	70 %.... ajoutez 6,4 °C
35 %.... ajoutez 0,9 °C	75 %.... ajoutez 7,1 °C
40 %.... ajoutez 1,8 °C	80 %.... ajoutez 7,7 °C
45 %.... ajoutez 2,7 °C	85 %.... ajoutez 8,3 °C
50 %.... ajoutez 3,5 °C	90 %.... ajoutez 8,9 °C
55 %.... ajoutez 4,3 °C	

Exemple : La température de la pièce à l'ombre est de 28 °C. Le niveau d'humidité dans la pièce est de 60%. Le calcul sera de 28 °C + 5 °C = 33 °C. Selon les recommandations, il sera important de s'assurer de boire un verre d'eau toutes les heures.

Utilisez l'outil de calcul IRSST en suivant le lien suivant :

<https://prevenir-coup-chaaleur-travail.irsst.qc.ca/calcul-tac.aspx>

Signes et symptômes du coup de chaleur



Image by Freepik

Un coup de chaleur survient lorsque votre **corps surchauffe** et **ne parvient plus à se refroidir**. Il entraîne une montée de la température corporelle jusqu'à des niveaux dangereux, généralement **supérieurs à 40 °C**. Cela est généralement dû à une **exposition prolongée à des températures élevées** ou à une **activité physique pratiquée trop longtemps par temps chaud**. Le coup de chaleur est une **urgence médicale** qui **met la vie en danger** et nécessite des **soins médicaux immédiats**. Plus la température corporelle reste élevée longtemps, plus le **risque de complications (comme dommage aux organes) ou de décès** est élevé.

On note généralement les symptômes suivants :

- Une température corporelle élevée.
- Des changements de l'état mental ou du comportement, tels que la confusion, l'agitation, des troubles de l'élocution ou le délire.
- Peau chaude et sèche, sans transpiration
- Nausées et vomissements.
- Respiration rapide et superficielle.
- Accélération du rythme cardiaque.
- Hypotension artérielle
- Évanouissements, faiblesse
- Maux de tête
- Vertiges
- Changements cutanés (rougeur/pâleur, peau moite/sèche)

CNESST:

1. Employés:

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/publications/travailler-a-la-cha...>

2. Gestionnaire:

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/travailler-cha...>

APTS Ambiance et contrainte thermique
(document):

<https://aptsq.com/media/xwslcrth/sst-ambiance-contrainte-thermiques.pdf>