# Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Meeting Kit – French




## QUELS SONT LES ENJEUX?

Travailler à l'extérieur signifie travailler dans des conditions auxquelles votre corps doit constamment faire face, et la chaleur est l'une des plus dangereuses. Les tâches physiquement exigeantes à des températures élevées soumettent le corps à un stress intense, même lorsque les travailleurs se sentent « habitués ». Le stress thermique ne commence pas toujours par des symptômes spectaculaires ; il commence souvent par de petits signes.

## QUELS SONT LES DANGERS?

Le stress thermique est dangereux car il s'installe rapidement et silencieusement. Les travailleurs peuvent passer d'une sensation de « légère fatigue » à un épuisement dû à la chaleur, voire à un coup de chaleur, qui peut mettre leur vie en danger et nécessite des soins médicaux immédiats.

**La Chaleur Accable le Corps Plus Vite que Vous ne le Pensez**

La combinaison d'une température élevée, d'un ensoleillement direct et d'un travail physique oblige le corps à fournir un effort important simplement pour se refroidir. Lorsque la transpiration ne suffit pas, la température interne augmente, le cœur bat plus vite et la déshydratation s'installe bien avant que les travailleurs ne ressentent vraiment la soif.

**Les Premiers Symptômes sont Faciles à Manquer –** Le stress thermique commence rarement par un effondrement spectaculaire, il commence par des symptômes légers.

- Maux de tête
- Vertiges ou étourdissements
- Fatigue ou irritabilité
- Crampes musculaires
- Nausées

**L'épuisement dû à la Chaleur peut se Transformer en Coup de Chaleur et Certaines Conditions Peuvent Aggraver la Situation**

L’épuisement dû à la chaleur entraîne une transpiration abondante, une faiblesse, une confusion et un rythme cardiaque rapide. Si ces signes sont ignorés, cela peut dégénérer en coup de chaleur, une urgence médicale où le corps ne peut plus se refroidir, la transpiration s’arrête et la température centrale atteint des niveaux dangereux. Le coup de chaleur peut provoquer des convulsions, une perte de conscience, une défaillance organique et la mort sans traitement immédiat.

Les facteurs environnementaux accélèrent encore cette progression : une humidité élevée empêche la transpiration de s’évaporer, les équipements chauds dégagent une chaleur supplémentaire et les EPI retiennent la chaleur près du corps. Même les travailleurs expérimentés peuvent être dépassés lorsque les conditions changent soudainement.

## COMMENT SE PROTÉGER

Travailler en toute sécurité dans des conditions extérieures chaudes n’est pas une question de résistance physique. Il s’agit plutôt de donner à votre corps ce dont il a besoin pour rester au frais et récupérer. Le stress thermique peut toucher n’importe qui, même les travailleurs expérimentés. Il est donc important de maintenir votre température corporelle à un niveau bas et de prévenir les symptômes avant qu’ils n’apparaissent.

**Hydratez-vous et Alimentez votre Corps**

Buvez de l’eau régulièrement tout au long de la journée. N’attendez pas d’avoir soif, car la soif est un signe tardif de déshydratation. Consommez des boissons électrolytiques lorsque vous transpirez abondamment. Évitez les boissons énergisantes et sucrées, car elles aggravent la déshydratation.

**Faites de Vraies Pauses et Rafraîchissez-Vous**

Les pauses sont essentielles par temps chaud. Mettez-vous à l’ombre ou dans un endroit plus frais dès que possible afin que votre température corporelle puisse baisser. Quelques minutes de rafraîchissement permettent d’éviter les vertiges, les maux de tête et l’épuisement. Alternez les tâches physiquement exigeantes afin que personne ne reste trop longtemps à effectuer le travail le plus pénible.

**Que Faire pour Rester en Sécurité en Cas de Chaleur Extrême**

- Portez des vêtements légers et respirants
- Utilisez des chapeaux, de la crème solaire, des serviettes rafraîchissantes et une protection solaire
- Travaillez à un rythme régulier au lieu de vous précipiter
- Faites de courtes pauses pour vous rafraîchir avant que les symptômes n’apparaissent
- Surveillez les premiers signes tels que les crampes, les maux de tête, les vertiges ou l’irritabilité
- Signalez immédiatement les symptômes

**Préparez-vous à la Chaleur et Adaptez votre Charge de Travail**

Les risques liés à la chaleur peuvent changer rapidement. Une humidité élevée ralentit l’évaporation de la transpiration. Les équipements chauds dégagent de la chaleur. Les équipements de protection individuelle emprisonnent la chaleur près de votre corps. Lorsque vous remarquez que la température augmente, buvez davantage d’eau, faites plus de pauses et ralentissez le rythme. Commencer à travailler tôt dans la journée vous aide à éviter les heures les plus chaudes.

## MOT DE LA FIN

La chaleur ne donne pas d’avertissements pendant longtemps. Personne ne devrait travailler seul dans des conditions de chaleur extrême. Veiller les uns sur les autres peut prévenir une urgence médicale grave.

---