

Travail à l'extérieur : attention à la chaleur!

Avec l'arrivée du printemps, la météo peut changer rapidement au fil de la journée : une matinée fraîche peut devenir très chaude en après-midi. Cette variation, combinée à l'humidité et à l'effort physique, augmente le risque de coup de chaleur lors de travaux extérieurs.

Le vent peut aussi donner une fausse impression de fraîcheur. Même si vous vous sentez au frais, votre corps peut accumuler de la chaleur, surtout lors d'un effort soutenu, ce qui peut retarder la perception des signes de surchauffe. De plus, on ressent davantage la chaleur lorsque l'on travaille sur une surface foncée, comme l'asphalte par exemple.

Enfin, en début de saison, le corps n'est pas encore acclimaté aux températures plus élevées. Cette adaptation se fait progressivement sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, ce qui augmente le risque de coup de chaleur, même à des températures modérées.

Les signes et les symptômes à surveiller :

- Fatigue inhabituelle ou faiblesse
- Étourdissements ou vertiges
- Maux de tête
- Nausées ou vomissements
- Peau chaude, rouge ou sèche
- Crampes musculaires
- Confusion ou comportement inhabituel

Pour rester en sécurité sous la chaleur lors de travaux à l'extérieur, voici un rappel des mesures de prévention :

- Boire de l'eau fréquemment, sans attendre d'avoir soif.
- Prendre des pauses régulières dans un endroit ombragé ou frais.
- Adapter le rythme et l'intensité du travail en fonction des conditions climatiques.
- Porter des vêtements légers, de couleur claire et respirants et se couvrir la tête.

Rappelez-vous : une bonne prévention et une vigilance constante permettent de réduire considérablement les risques de coup de chaleur à l'extérieur.

Pour plus d'informations sur la prévention des coups de chaleur, vous pouvez consulter la page de l'**IRSST**.

Source :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/coup-chaleur>



Ce «Flash Prévention» est également présenté sous forme de capsule vidéo.

Pour visionner la capsule, **cliquez ici**.