



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
CHAUDIÈRE-  
APPALACHES

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Juin 2002

Numéro 15

# *Pour* SECOURISTES *seulement...*

Bulletin d'information pour secouristes en milieu de travail



*Produit par les  
infirmières des  
services de  
Santé du travail  
de la région  
Chaudière-  
Appalaches*

Dans ce numéro

## Coup de Chaleur





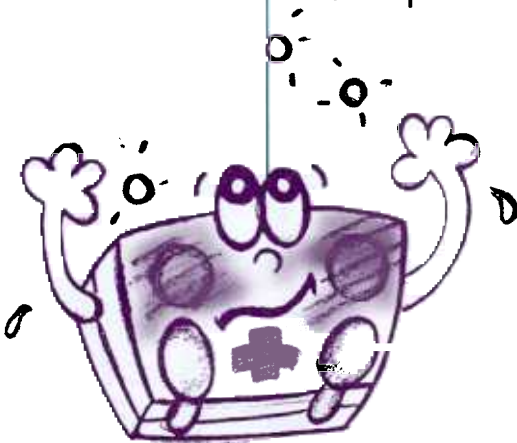
# Coup de chaleur

## Savez-vous que :

La personne atteinte d'un coup de chaleur n'est plus capable de se rendre compte de son état et son jugement est moins bon. C'est donc au secouriste de suspecter un problème dû à la chaleur et de réagir correctement.

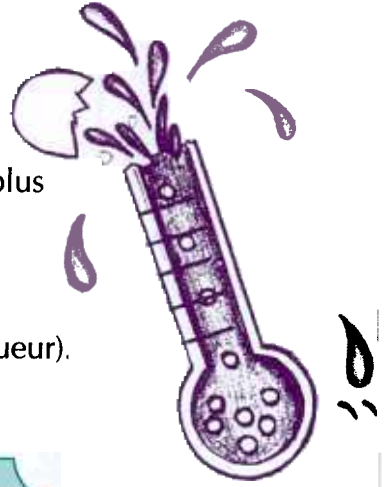
Dans des conditions normales, notre corps parvient à se maintenir à une température constante (37 °C ou 98,3 °F) malgré les changements climatiques.

Cependant, certaines ambiances trop chaudes, combinées aux tâches de travail habituelles, risquent de créer un déséquilibre de la température corporelle.



# C'est quoi le coup de chaleur?

- Le corps n'arrive plus à se refroidir.
- La température interne du corps est plus élevée que 40 °C (105 °F).
- Le corps a souvent perdu une grande quantité d'eau et de sels minéraux (sueur).



L'état général peut s'aggraver rapidement, parfois en moins d'une heure, pouvant causer la **MORT**.



# ALERTE !

Le début de la saison chaude ou les périodes de canicule sont particulièrement propices aux coups de chaleur.

# Environnement et climat

- Température chaude
- Humidité élevée
- Ensoleillement
- Peu de courant d'air (peu ou pas de vent ou de ventilation mécanique)

# Les tâches de travail

- Travail physique exigeant
- Temps de pause insuffisant
- Port obligatoire de vêtements de travail empêchant l'évaporation de la sueur (ex. imperméable)
- Chaleur dégagée par les machines, les produits et les procédés de travail

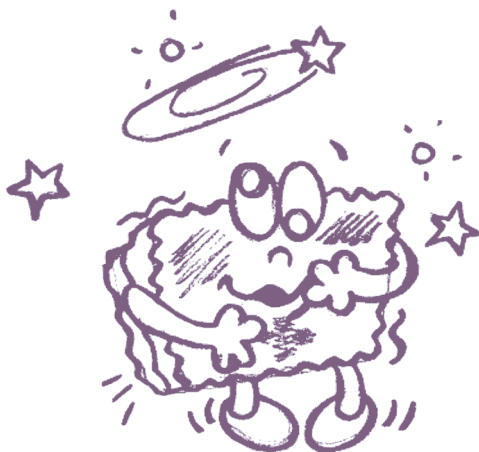


# Conditions personnelles

- Manque d'information sur les dangers liés à la chaleur
- Consommation insuffisante d'eau
- Consommation d'alcool ou prise de certains médicaments (ex. : diurétiques)
- Problèmes de santé personnels (cardiaque – diabète, etc.)
- Personne ayant déjà eu un coup de chaleur

## Les malaises à surveiller pouvant annoncer un coup de chaleur

- ✓ Crampes musculaires
- ✓ Frissons
- ✓ Étourdissements
- ✓ Grande fatigue
- ✓ Maux de tête
- ✓ Envie de vomir
- ✓ Maux de ventre
- ✓ Difficulté à se concentrer

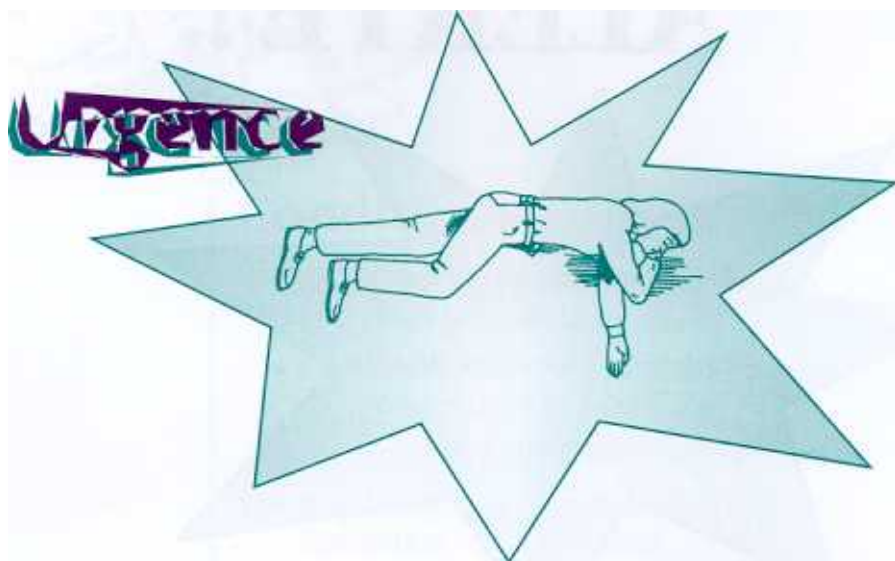


# ALERTE !

Si la personne qui présente un ou plusieurs malaises continue à travailler dans la chaleur, son état pourra alors s'aggraver.

## Signes et symptômes du coup de chaleur

- ★ Peau chaude et sèche (ne transpire plus)
- ★ Comportements bizarres (travaille mal)
- ★ Agressivité
- ★ Confusion (ne sait plus où il est)
- ★ Délire
- ★ Agitation
- ★ Convulsions
- ★ Crampes abdominales et musculaires
- ★ Perte de conscience



# Mesures d'urgence en cas de coup de chaleur

- ✚ Appeler le service ambulancier.
- ✚ Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais.
- ✚ Lui enlever ses vêtements.
- ✚ Rafraîchir la personne **en l'épongeant** avec de l'eau fraîche sur toute la surface du corps afin de diminuer la température corporelle.
- ✚ S'assurer d'une circulation d'air constante.
- ✚ Si la personne est consciente et peut avaler, lui donner de l'eau fraîche, en petites quantités à la fois.
- ✚ Installer en position latérale de sécurité et réévaluer l'état de la personne.
- ✚ Assurer le transport de la personne au centre hospitalier en continuant de la refroidir.





# INFO-FLASH

## Pour prévenir le coup de chaleur

### **CLSC Beauce-Sartigan**

Saint-Georges

(418) 228-6272

Fax: (418) 228-8963

Sainte-Marie

(418) 387-4298

Fax: (418) 386-3389

### **CLSC Frontenac**

(418) 338-4545

Fax: (418) 338-6565

### **Complexe de santé et**

#### **CLSC Paul-Gilbert**

(418) 380-2070

Fax: (418) 839-9161

### **Les CLSC et CHSLD de la MRC de Montmagny**

Montmagny

(418) 248-2572

Fax: (418) 248-5079

ISSN 1205-5883

Dépôt légal - 2<sup>e</sup> trimestre 1996

Bibliothèque Nationale du Canada

Bibliothèque Nationale du Québec

Idée originale de CLSC

La Guadeloupe

- Boire au minimum un verre d'eau fraîche toutes les 20 minutes, même si on n'a pas soif.
- Prendre des périodes de repos plus fréquemment.
- Porter des vêtements légers qui permettent l'évaporation de la sueur.
- Se couvrir la tête pour travailler à l'extérieur.
- Reporter les travaux plus ardues à des heures plus fraîches de la journée.
- Éviter de consommer de l'alcool.
- Se surveiller mutuellement pour déceler les signes et symptômes du coup de chaleur.

### Références:

- Secourisme en milieu de travail, CSST, 2002.
- Dépliant CSST, UPA, RRSSS (97-03) «Coup de chaleur».
- Pour secouristes seulement... Mai 1996, Numéro 2 «Coup de chaleur».
- «La régulation physiologique et les effets à la santé» préparé par Daniel Nadeau, médecin-conseil, RRSSS Montérégie
- Revue Travail et Santé, juin 1995, vol. 11, n° 3, page 46, article «Gagner son pain à la sueur de son front », par Johanne Héroux-Berthiaume et Laurence Lévy»