Seasonal Work: Summer Heat, Winter Cold, Shoulder-Season Variability Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Votre corps a des limites physiques, et ces limites varient en fonction de la température, de l'humidité, du vent et de votre niveau d'hydratation au début de votre quart de travail. Les maladies et les blessures liées aux conditions météorologiques ne s'annoncent pas toujours par des signes avant-coureurs évidents. Un coup de chaleur peut mettre la vie en danger en quelques minutes à peine après son apparition. L'hypothermie altère votre jugement avant même que vous ne vous rendiez compte que quelque chose ne va pas. Chaque saison comporte des dangers réels qui nécessitent une gestion active, et pas seulement une prise de conscience.

QUELS SONT LES DANGERS?

Chaque saison comporte ses propres risques pour les travailleurs en plein air et ceux qui exercent des activités mixtes. Voici les signes à surveiller tout au long de l'année.

Été

- Épuisement dû à la chaleur : transpiration abondante, peau pâle ou rouge, étourdissements, nausées et faiblesse. Il s'agit d'un signal d'alerte précoce de votre corps
- Coup de chaleur : peau chaude et sèche, confusion, rythme cardiaque rapide, perte de conscience possible. Il s'agit d'une urgence médicale nécessitant une intervention immédiate
- Déshydratation : elle commence à réduire la concentration et les performances physiques bien avant que vous ne ressentiez réellement la soif
- Coup de soleil et exposition aux rayons UV lors de quarts de travail prolongés à l'extérieur, même par temps couvert ou partiellement nuageux

Hiver

- Engelures : peuvent survenir à des températures supérieures au point de

congélation lorsque le refroidissement éolien s’ajoute à des conditions humides; elles commencent par les doigts, les orteils, les oreilles et le nez
- Hypothermie : altère le jugement et la coordination avant même que la personne touchée ne se rende compte de ce qui lui arrive
- Perte de force de préhension et de dextérité des mains due au froid, ce qui augmente le risque de laisser tomber des outils ou de rater des prises
- La glace et la neige tassée transforment toutes les surfaces de marche en risques de glissade, y compris les sentiers qui semblaient dégagés plus tôt dans le quart de travail

Saisons Intermédiaires (Printemps et Automne)

- Les travailleurs qui s’habillent en fonction d’une matinée fraîche sont souvent mal préparés lorsque les températures de l’après-midi grimpent considérablement
- Des fronts froids imprévus après une période de temps doux surprennent les travailleurs qui ne portent pas l’équipement adapté aux conditions
- La pluie et le sol mouillé pendant ces saisons ajoutent des risques de glissade à l’imprévisibilité des températures déjà présente

COMMENT SE PROTÉGER

Les risques saisonniers sont prévisibles. Cela signifie qu’ils sont également évitables, à condition de bien se préparer avant son quart de travail et d’être attentif aux réactions de son corps pendant le travail.

En Cas de Chaleur : Hydratez-vous Avant d’Avoir Soif

La soif est un signal tardif. Lorsque vous la ressentez, vous êtes déjà légèrement déshydraté et vos performances ont déjà commencé à baisser. Buvez de petites quantités d’eau régulièrement tout au long de votre quart de travail plutôt que de grandes quantités d’un seul coup. En cas de chaleur extrême, les boissons électrolytiques aident à remplacer les minéraux que vous perdez en transpirant abondamment. Évitez la caféine et l’alcool avant ou pendant les quarts de travail par temps chaud, car ces deux substances accélèrent considérablement la perte de liquides.

Prenez des Pauses de Repos Adéquates par Temps Chaud

Lorsque les températures sont élevées, les pauses de repos ne sont pas facultatives. Profitez-en pour vous asseoir à l’ombre ou dans un endroit climatisé et laissez votre température corporelle baisser avant de retourner travailler.

Si une Personne Présente des Signes de Coup de Chaleur, Agissez Immédiatement

- Déplacez immédiatement la personne vers un endroit frais, ombragé ou climatisé; n’attendez pas de voir si son état s’améliore de lui-même
- Appliquez de l’eau froide ou des compresses glacées sur le cou, les aisselles et l’aine, là où les vaisseaux sanguins sont proches de la surface
- Desserrez ou retirez tout vêtement superflu pour aider le corps à évacuer la chaleur

- Appelez immédiatement les services d’urgence; le coup de chaleur est une urgence potentiellement mortelle qui ne peut attendre

Par temps froid : habillez-vous en couches et restez au sec

- Une couche de base qui évacue l’humidité pour éloigner la sueur de votre peau afin qu’elle ne vous refroidisse pas de l’intérieur
- Une couche intermédiaire isolante, comme de la polaire ou du duvet, pour piéger et retenir efficacement la chaleur de votre corps tout au long de votre quart de travail
- Une couche extérieure coupe-vent et imperméable pour bloquer le refroidissement éolien et empêcher la pluie ou la neige de vous tremper
- Remplacez tout vêtement mouillé dès que possible, car le tissu mouillé perd presque tout son pouvoir isolant dès qu’il est saturé

Surveillez les Signes d’Hypothermie chez vos Collègues

L’un des aspects les plus dangereux de l’hypothermie est qu’elle réduit la capacité d’une personne à se rendre compte qu’elle est en danger. Une personne qui commence à souffrir d’hypothermie peut sembler inhabituellement fatiguée, désorientée, maladroite ou avoir du mal à articuler, tout en insistant souvent sur le fait qu’elle se sent bien. Si vous remarquez l’un de ces signes chez un collègue par temps froid, considérez cela comme une urgence médicale et emmenez-le immédiatement à l’abri du froid pour lui prodiguer des soins.

Pour les saisons intermédiaires : vérifiez les prévisions pour toute la journée

Avant votre quart de travail, vérifiez les prévisions météorologiques pour toute la journée, et pas seulement la température au moment où vous vous réveillez. Les variations de température peuvent être importantes pendant les saisons intermédiaires, et le fait de porter des couches de vêtements amovibles vous offre la souplesse nécessaire pour vous adapter aux changements de conditions sans interrompre votre travail. Une veste légère dans votre sac le matin et une couche supplémentaire pour l’après-midi ne demandent pratiquement aucun effort supplémentaire et vous évitent d’être pris au dépourvu.

MOT DE LA FIN

Votre corps travaille d’arrache-pied pour vous à chaque quart de travail. Offrez-lui des vêtements adaptés, suffisamment d’eau et des pauses adéquates, et il pourra affronter presque toutes les saisons en toute sécurité. Si vous négligez ces principes de base, même une journée clémente peut se transformer en urgence médicale.