



Lise Mallette

Conseillère technique,
MultiPrévention

[CONTRAINTES THERMIQUES] Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment le reconnaître ?


Certaines conditions de chaleur et d'humidité alliées à la charge de travail peuvent faire augmenter la température corporelle interne d'une personne. Le coup de chaleur se produit lorsque le corps ne réussit pas à se refroidir adéquatement. Il peut survenir brusquement et causer des dommages irréversibles aux organes vitaux, voire même la mort. C'est pourquoi il faut être en mesure de reconnaître rapidement les symptômes :

- faiblesse;
- agressivité ou comportement étrange (comme sous l'effet d'une drogue);
- incohérence dans les propos;
- peau rouge, chaude et sèche;
- mal de tête, étourdissements;
- vomissements;
- évanouissement;
- convulsions.

Si ces symptômes apparaissent, appelez le service 911 et les secouristes. Entre-temps, tentez de faire baisser la température de la victime en l'amenant dans un endroit frais, en lui retirant ses vêtements, en favorisant la ventilation sur son corps, en l'aspergeant d'eau fraîche, en lui faisant boire de petites quantités d'eau fraîche si elle est toujours consciente.

Pour en savoir plus sur le sujet

Par MultiPrévention

- [Capsule contraintes thermiques](#) 
- [Fiche technique – Prévenir la contrainte thermique](#)
- [Webconférence : Préparer le terrain pour mieux gérer les contraintes thermiques](#)

Par d'autres sources

- [Fiche visuelle - Travailler à la chaleur...Attention ! \(CNESST\)](#)
- [Vidéo YouTube – Travailler à la chaleur \(2min17\) \(CNESST\)](#)
- [Outil – Utilitaires pour la contrainte thermique due à la chaleur en milieu de travail \(IRSST\)](#)

Vous avez des questions ? 450 442-7763 – info@multiprevention.org