

# Demeurer vigilant sans devenir une victime

Les vagues de chaleur estivale peuvent piéger les surveillants-sauveteurs. L'humidité, l'exposition au soleil, le sable ou la promenade de béton sont des facteurs qui amplifient le niveau d'exposition à la chaleur.

Les études ont démontré que le niveau de vigilance baisse de 30 % (par rapport au niveau de performance optimal) lorsqu'on est exposé à une température supérieure à 26°C; la baisse est de 45 % lorsqu'on est exposé à une température supérieure à 30°C. Imaginez lorsque la température ressentie excède 40°C! Inutile, toutefois, de fermer les piscines ou les plages en période de canicule. Les bains publics deviennent une mesure importante en santé publique en permettant au maximum de personnes de se rafraîchir. Il faut donc avoir recours à toutes les stratégies accessibles pour réduire les effets de la chaleur.

En plus d'une réduction de votre vigilance, vous vous exposez à un épuisement dû à la chaleur ou à un coup de chaleur. Un coup de chaleur survient brusquement lorsque le corps ne réussit pas à se refroidir suffisamment. Si votre température corporelle ne cesse d'augmenter et atteint plus de 40°C, c'est une urgence médicale. Voici une façon simple d'évaluer son niveau de risque et de prévenir le coup de chaleur.

## Premièrement, calculez la température de l'air en 4 étapes

1. Prenez la température de l'air à l'ombre	°C
2. Corrigez la température en fonction de l'humidité relative <ul style="list-style-type: none"> <li>30 %, pas d'ajustement</li> <li>40 %, ajoutez 1,8 °C</li> <li>50 %, ajoutez 3,5 °C</li> <li>60 %, ajoutez 5 °C</li> <li>70 %, ajoutez 6,4 °C</li> <li>80 %, ajoutez 7,7 °C</li> <li>90 %, ajoutez 8,9 °C</li> </ul>	°C
Si le taux d'humidité se situe entre deux valeurs, vous pouvez ajouter un facteur de correction intermédiaire. Par exemple, si le taux d'humidité est de 45 %, ajoutez 2,7 °C.	
3. Corrigez la température en fonction de l'ensoleillement. <ul style="list-style-type: none"> <li>S'il fait plein soleil (sans nuages) ajoutez 5 °C</li> <li>Si le ciel est partiellement couvert ajoutez 2,7 °C</li> <li>Si le travail se fait à l'ombre, le soir ou à l'intérieur sans source de chaleur radiante, pas d'ajustement</li> </ul>	°C
4. En principe, le surveillant-sauveteur travaille avec un uniforme plutôt léger, mais advenant le cas où vous portez une combinaison en coton parce que vous effectuez des travaux d'entretien, ajoutez 4,4 °C	°C
<b>Faites le total</b>	°C
<b>Rapportez le total sur le tableau de droite</b>	

## Deuxièmement, analysez votre total en fonction du tableau de droite

**LA ZONE VERTE** indique que le risque est faible. Mais attention! Vous devez quand même prendre certaines précautions.

**LA ZONE VERT PÂLE** indique que le risque est plus grand pour les travailleurs qui ne sont pas acclimatés à la chaleur. Ils peuvent poursuivre

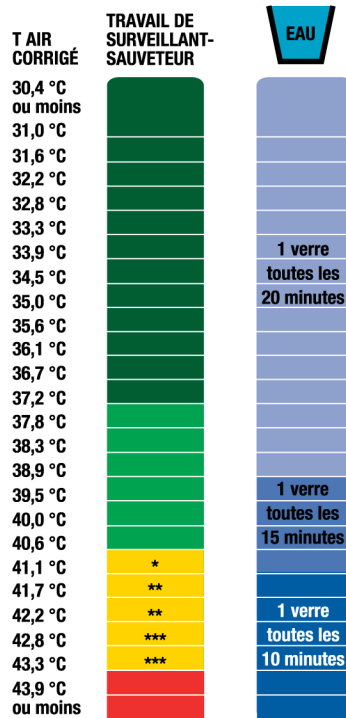


Tableau adapté du document *A Guide to Heat Stress in Agriculture*, EPA-OSH-A, mai 1993.

\* Les astérisques indiquent que la durée des pauses augmente.

le travail, mais doivent prendre des mesures additionnelles à celles prévues dans l'encadré vert foncé. Habituellement, on considère qu'un travailleur n'est pas suffisamment acclimaté s'il s'agit de ses premières journées d'exposition à la chaleur, si c'est le début d'une canicule ou s'il est nouvellement embauché. On considère qu'il faut 5 jours à un travailleur pour s'acclimater à la chaleur.

**LA ZONE JAUNE** indique que le risque est de plus en plus grand.

**LA ZONE ROUGE** indique que le risque est très élevé et que vous devez appliquer des mesures préventives.

**LA ZONE BLEUE** indique la quantité d'eau qu'il faut boire.

Un verre = 250 ml (8 oz).  
Ne jamais boire plus de 1,5 litre d'eau à l'heure.

## Conseils pour prévenir les effets de la chaleur et optimiser votre vigilance :

- Boire de l'eau et des jus de fruits dès le début de la journée avant que la soif ne se manifeste
- Travailler sous un parasol ou dans une zone ombragée, lorsque possible
- Boire régulièrement de l'eau fraîche, ayant toujours une bouteille d'eau à portée de la main
- Prendre des repas légers
- Se couvrir la tête
- Effectuer de courtes rotations
- Se rafraîchir dans la piscine ou le lac à chacune des rotations
- Prendre des pauses à l'ombre et/ou dans la piscine ou le lac
- Éviter les boissons énergisantes, l'alcool et le café (la caféine favorise la déshydratation)
- Planifier de bonnes nuits de sommeil
- Redoubler de prudence lorsque vous prenez des médicaments

N'oubliez pas d'appliquer une protection solaire adéquate et de porter vos lunettes solaires polarisées.

Soyez alerte! Avertissez immédiatement votre superviseur si vous éprouvez un des signes et symptômes suivants :

- Étourdissement ou vertige
- Fatigue inhabituelle ou malaise
- Mal de tête
- Crampes musculaires
- Frissons
- Nausées
- Maux de ventre

Prenez une pause de surveillance, reposez-vous à l'ombre et au frais et buvez de l'eau.

Superviseur : soyez attentifs aux réactions des membres de votre équipe pour déceler tôt ces signes et ainsi optimiser la vigilance de votre équipe tout en prévenant un coup de chaleur. ◀