

L'INCONFORT LIÉ À LA CHALEUR ESTIVALE

Ce n'est pas banal !



Moyens efficaces pour diminuer les inconforts causés par la chaleur dans nos milieux de travail

Pendant la saison chaude, nous sommes souvent incommodés par la chaleur. Bien avant que les normes relatives à la contrainte thermique ne soient dépassées dans nos milieux de travail, certaines actions préventives peuvent être posées afin de diminuer les risques d'atteinte à la santé.

- **Gardez les portes de l'unité et les fenêtres fermées** afin d'optimiser la capacité du système de ventilation de l'unité et d'empêcher l'humidité de s'installer.
- **Buvez, au minimum, 1 verre d'eau toutes les 20 minutes !**
 - Même si vous n'avez pas soif !
 - **Pourquoi ?** Afin d'éviter les malaises telles la déshydratation et les crampes de chaleur.
 - **En quelle quantité ?** Modérément, soit environ 150 ml (½ tasse) à la fois.
 - **Comment remplacer les minéraux perdus par la transpiration ?** En général, les minéraux perdus par la transpiration sont comblés par une alimentation équilibrée. Cependant, il est possible de compenser cette perte de minéraux en buvant occasionnellement des jus non sucrés. Il est aussi préférable de manger une collation salée au lieu de sucrée.
 - **Des liquides à éviter ?** Les liquides très sucrés (jus de fruits, boissons gazeuses) et certaines eaux minérales trop salées.
- **Évaluez la possibilité de reporter aux heures plus fraîches de la journée, les tâches qui accentuent l'inconfort causé par la chaleur.**
- **Dès que possible, rendez-vous dans un endroit climatisé pour vous rafraîchir.**
- **Privilégiez des vêtements légers, non ajustés, en coton et de couleur claire.**
- **Filtrez les rayons du soleil à l'aide de stores en les conservant fermés.**
- **Limitez l'utilisation d'appareils électriques non-indispensables qui dégagent de la chaleur (cafetière, lampe, etc.).**
- **Déplacez les objets pouvant nuire au bon fonctionnement du système de ventilation et utilisez des ventilateurs au poste de travail.**
- **Favorisez le travail en équipe.**
- **Évitez l'application de compresses froides ou mouillées :**

L'application d'une compresse froide sur la peau provoque un important contraste chaud-froid tandis que l'application d'une compresse mouillée nuit à la production et à l'évaporation de la transpiration, ce qui empêche le corps de se rafraîchir adéquatement.