



## Qu'elle est la valeur limite admissible à la chaleur ?

Un coup de chaleur arrive avec les premières journées chaudes ou de canicule, parce que le corps a besoin de temps pour s'habituer à la chaleur. On considère qu'il faut au moins 5 jours pour être partiellement acclimaté. On considère qu'une **canicule** est un épisode, de chaleur qui dure, plus de trois jours et nuits.

Lors des jours de grande chaleur et de canicule, il faut être attentif aux symptômes et aux signes qui annoncent un coup de chaleur, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle

### Voici quelques conditions qui augmentent le risque d'un coup de chaleur :

- Travailler dans un endroit sans circulation d'air ou dans un endroit où l'air qui circule est chaud à des températures de :
  - ✓ 31° C et 90% humidité = 30,2 WBGT
  - ✓ 32° C et 80% humidité = 30,4 WBGT
  - ✓ 33° C et 70 % humidité = 30,4 WBGT

**Tous les employés ont droit à une pause de 15 minutes aux heures  
si la T° du WBGT est de plus de 30,6° C**

- Être exposé à la chaleur dégagée par les machines (services auxiliaires), ordinateurs (secteur bureau)
- Travailler sans relâche, sans pauses
- Garder un rythme de travail rapide.
- Ne pas connaître le danger et les mesures de prévention à prendre en cas de travail à la chaleur
- Ne pas boire assez d'eau

### Voici ce que vous pouvez faire pour contrer les coups de chaleur :

- Boire beaucoup d'eau (1 verre au 20 min), éviter de boire café, thé liqueur, boisson alcoolisé
- Ajuster le rythme de travail en fonction des conditions météorologique, éviter les activités qui demandent beaucoup d'effort
- Porter des vêtements légers au couleur clair
- Arrêter de travailler si vous éprouvez des étourdissements, des vertiges ou une grande fatigue et aviser votre supérieur immédiat.

**Si vous pensez subir des contraintes thermiques dans votre milieu de travail.  
Demandez à votre supérieur le droit de prendre des pauses à intervalles réguliers.**