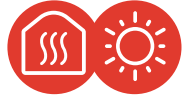


# Stress dû à la chaleur ACCLIMATATION



## Améliorer la tolérance de l'organisme à la chaleur

Travailler dans des environnements chauds peut augmenter le risque de blessures et de maladies liées à la chaleur.



L'un des moyens les plus efficaces de se protéger stress dû à la chaleur est de **s'acclimater**.

## Qu'est-ce que l'acclimatation ?

L'acclimatation à la chaleur est l'amélioration de la capacité à tolérer la chaleur grâce à des adaptations de l'organisme. Ces adaptations sont créées en augmentant progressivement la quantité, la durée et l'intensité du travail effectué dans des conditions chaudes.



QUANTITÉ



DURÉE



INTENSITÉ

## Avantages de l'acclimatation



**AUGMENTATION DE LA CIRCULATION SANGUINE**  
(aide à évacuer la chaleur du corps)



**TAUX DE TRANSPIRATION PLUS ÉLEVÉ**  
(aide à évacuer la chaleur du corps)



**MOINS DE SEL DANS LA SUEUR**  
(prévient le déséquilibre électrolytique)



**BAISSE DE LA TEMPÉRATURE MOYENNE DU CORPS**



**BAISSE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE**



**RÉDUCTION DE LA TENSION et DE L'INSTABILITÉ CARDIO-VASCULAIRE**



**RÉDUCTION DU TAUX MÉTABOLIQUE MOYEN**  
(prévient la fatigue)



**AMÉLIORATION DE LA RÉGULATION et DE LA TOLÉRANCE DE LA TEMPÉRATURE**

Ici, en Ontario, les épisodes de stress dû à la chaleur sont peu fréquents et durent rarement assez longtemps pour permettre aux travailleurs en extérieur de s'acclimater, et l'acclimatation peut être difficile en raison des grandes variations de température et d'humidité\*\*.

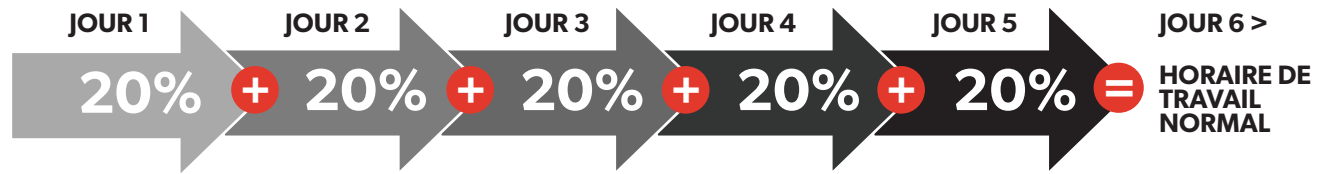
# Comment s'acclimater ?

L'acclimatation à la chaleur est obtenue par des expositions au stress dû à la chaleur qui amènent l'organisme à développer des adaptations à la chaleur\*. La plupart des adaptations nécessaires à l'acclimatation peuvent être développées dans les 4 à 6 premiers jours d'exposition à la chaleur, et les autres adaptations sont généralement développées après 10 à 14 jours.

## La règle des 20% (Recommandé par NIOSH)

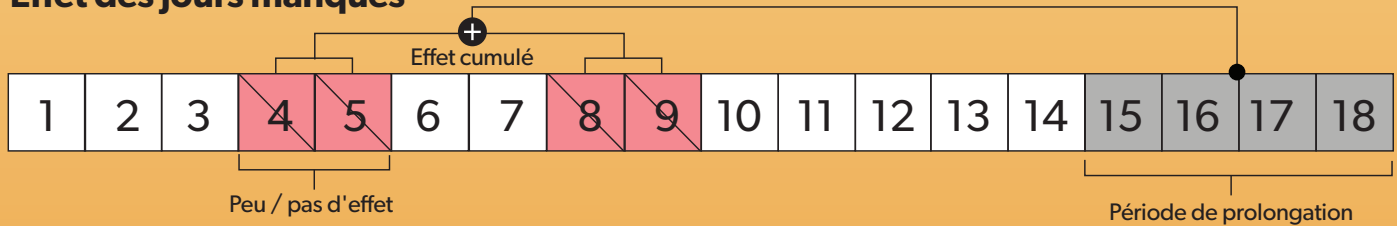
**JOUR 1 :** Les travailleurs non acclimatés ne doivent travailler que 20 % de la durée normale lors de leur premier jour dans un environnement chaud.

**Chaque jour qui suit :** La durée du travail peut être augmentée de 20 % chaque jour suivant jusqu'à ce que le travailleur effectue un horaire de travail normal.



Plus la période d'acclimatation est courte, plus vite le travailleur perdra son acclimatation lorsqu'il cessera de travailler.

### Effet des jours manqués



If 1 or 2 days of heat exposure are missed during a 10 to 14-day period, the acclimatization process should not be affected.

Si 3 jours ou plus sont manqués, la période d'acclimatation doit être prolongée en

### Perte d'acclimatation

Lorsque l'on cesse de travailler dans des conditions chaudes, on constate une perte d'acclimatation notable après seulement 4 jours.

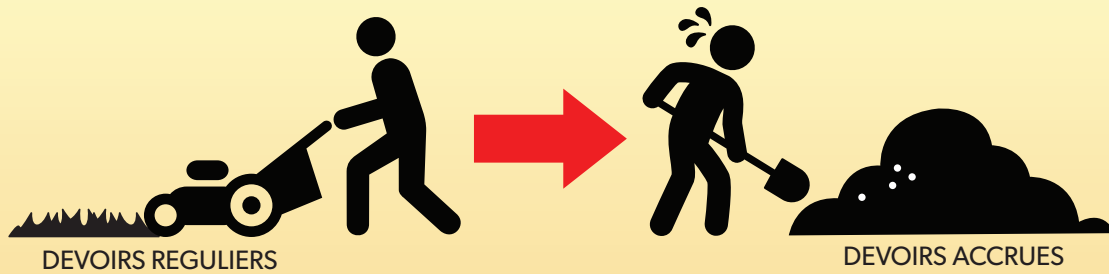
**!** L'acclimatation peut être complètement perdue en 3 à 4 semaines.

### Ré-acclimatation

La ré-acclimatation est beaucoup plus rapide pour un travailleur qui revient que pour un nouveau travailleur, mais 4 à 5 jours sont généralement nécessaires pour la ré-acclimatation.

Si un travailleur ne travaille pas dans des conditions chaudes pendant plus de 4 semaines, il doit répéter le processus d'acclimatation.

\*Voir page 1, Avantages de l'acclimatation



Un travailleur n'est acclimaté qu'à ses tâches, activités et conditions de travail habituelles.

Si le travail d'un travailleur est augmenté ou modifié d'une manière ou d'une autre, il doit être considéré comme non acclimaté et un nouveau processus d'acclimatation doit être suivi.

Même un travailleur acclimaté peut courir le risque d'un stress dû à la chaleur en raison des facteurs suivants :



DÉSHYDRATATION



CERTAINS MÉDICAMENTS



MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE



MALADIE / BLESSURE RÉCENTE ou ACTUELLE



CONDITIONS PRÉEXISTANTES



CHALEUR SOUDAINE ou PONCTUELLE PLUS ÉLEVÉE



JOURNÉES FATIGANTES RÉPÉTÉES DANS UN MILIEU CHAUD



L'accent mis sur la condition physique pendant l'automne, l'hiver et le printemps contribuera à soutenir les adaptations physiques nécessaires à l'acclimatation, telles que la production de sang et de sueur.



**\*\* La ligne directrice sur le stress dû à la chaleur du ministère du Travail indique qu'« en Ontario, les vagues de chaleur durent rarement assez longtemps pour que les travailleurs puissent s'acclimater ».**

Les travailleurs effectuant un travail modéré\* ne sont pas supposés être acclimatés selon les mêmes critères, à moins que le travail ne soit associé à une chaleur rayonnante importante. Les travailleurs effectuant un travail lourd\*\*, cependant, pourraient probablement être considérés comme acclimatés une fois la saison chaude entamée. Les chiffres WBGT des travailleurs acclimatés qui effectuent du travail lourd sont similaires à ceux des travailleurs non acclimatés qui effectuent du travail modéré.

\* pousser, soulever, etc.

\*\* pelleter du sable sec

Puisque la TLV® est basée sur des données provenant d'hommes âgés de 20 ans et pesant en moyenne 154 livres, les « vrais » travailleurs brûlent probablement plus de calories que ne le suppose la catégorie légère de la TLV®. Dans une certaine mesure, le choix de la catégorie de travail « modéré » permet de tenir compte des travailleurs qui sont quelque peu déshydratés, plus âgés (par exemple, plus de 40 ans), qui ne sont pas des hommes et qui pèsent plus de 154 livres.

04-08-2024



Pour d'autres infographies de cette série, ou pour en savoir plus sur le travail en milieu chaud, consultez notre boîte à outils relatif au stress dû à la chaleur :



Scannez ou cliquez