

Les risques de la chaleur estivale

Cours en ligne sur les douleurs et la fatigue causées par le travail de bureau

Gagnants des bourses d'étude annoncés

Service Législation remanié

Événements de la SST

Liaison

Rester en contact avec nos clients

A propos

L'excès de bonnes choses – Les risques de la chaleur estivale

Le corps humain réussit habituellement à conserver sa température idéale de 37 °C. Dans diverses circonstances à n'importe quel moment de l'année le corps produit de la chaleur suite à l'usage des muscles et produit de la sueur pour éviter de surchauffer. Toutefois, dans des températures extrêmes, lorsque l'air est aussi chaud sinon plus chaud que le corps, les mécanismes de refroidissement ne fonctionnent pas. Lorsque le corps ne peut plus se refroidir adéquatement, un certain nombre de problèmes de santé liés à la chaleur peuvent surgir.

Le coup de chaleur et l'épuisement par la chaleur sont les problèmes de santé causés par des environnements chauds les plus graves et représentent un véritable risque pour les gens qui travaillent à l'extérieur pendant l'été. Les coups de chaleur peuvent être mortels s'ils ne sont pas traités immédiatement. Dans les années passées, des gens, des travailleurs agricoles en passant par des joueurs de football, ont souffert d'un coup de chaleur qui a causé leur décès. L'épuisement par la chaleur et la syncope constituent d'autres risques pour la santé moins nuisibles qui peuvent provoquer un problème temporaire.

Connaître les symptômes avant-coureurs

Les victimes d'un coup de chaleur ne reconnaissent habituellement pas leurs symptômes. Leur survie dépend donc de la capacité de leurs collègues de déceler les symptômes ainsi que d'administrer les premiers soins et de chercher de l'aide médicale immédiatement.

Les symptômes varient d'une personne à l'autre, mais comprennent une peau sèche et chaude (en raison du manque de sueur), une température corporelle de plus de 41 °C et un évanouissement partiel ou complet.

Les symptômes de l'épuisement par la chaleur (causé par une perte de l'eau dans le corps en raison d'une sudation excessive) sont entre autres les suivants : forte sudation, faiblesse, étourdissement, troubles de la vue, immense soif, nausée, mal de tête, vomissement, diarrhée, crampes musculaires, essoufflement, palpitations, picotement et engourdissement des mains et des pieds.

Comment prévenir les problèmes de santé causés par la chaleur

Évitez l'exposition au soleil – Réalisez plutôt certaines tâches à l'intérieur ou à l'ombre. Lorsque c'est impossible, dressez un abri temporaire. Prenez de nombreuses pauses à un endroit frais ou bien ventilé pour ne plus être exposé au soleil et à la chaleur.

N'ayez pas peur de suer – La sudation est le mécanisme de refroidissement le plus efficace du corps. Le refroidissement se produit lorsque la sueur s'évapore. Dans certains cas, un ventilateur peut servir à faire pénétrer de l'air frais dans une pièce et peut aider à conserver une température corporelle peu élevée.

Acclimitez-vous – N'entreprenez aucune activité épuisante trop rapidement si vous n'êtes pas habitués à la chaleur. Votre corps peut prendre de six à sept jours pour s'adapter complètement ou s'acclimater à de nouvelles conditions intérieures. Familiarisez-vous graduellement à vos tâches et prenez des pauses loin de la chaleur au besoin. Il est recommandé d'assigner environ la moitié de la charge de travail normale aux nouveaux employés ou aux employés de retour après des vacances ou une maladie lors de leur première journée de travail et d'augmenter graduellement chaque jour.

Restez hydratés – Assurez-vous d'avoir accès à une quantité élevée d'eau froide. Par temps chaud rappelez-vous – et rappelez aux autres – de boire un verre d'eau environ toutes les 20 minutes, à raison d'un litre par heure, que vous ayez soif ou non, afin de remplacer votre perte de fluides. Évitez de consommer de la caféine et de l'alcool, qui peuvent vous déshydrater.

Couvrez-vous – Pour vous protéger du soleil et de la chaleur lorsque vous travaillez à l'extérieur, couvrez-vous le plus possible avec des vêtements amples faits d'un léger tissu qui « respire ». Lorsque vous travaillez au soleil sans chemise ni chapeau, le soleil sèche votre sueur trop rapidement et empêche votre corps de se refroidir. Les vêtements permettent à la sueur de refroidir le corps et aident à protéger la peau des rayons nocifs du soleil.

suite à la page 4 ▶

nous faisons peau neuve!

Vous avez sans doute remarqué que Liaison a été complètement remanié! Les changements sont basés sur les commentaires que vous nous avez fait parvenir dans le cadre de nos études d'audience – Merci de votre participation!

Les changements comprennent :

- des articles plus courts et plus concis offrant davantage de ressources
- des palettes de couleurs saisonnières permettant de distinguer les numéros
- la normalisation de certaines sections en vue d'une meilleure organisation et une meilleure lisibilité

Ce nouveau format est plus écologique et mieux adapté à la diffusion électronique.

Nous espérons qu'il vous plaira!



à venir

Plusieurs nouveaux cours en ligne sont prévus pour la saison été-automne :

- SIMDUT pour les gestionnaires et les superviseurs
- Sécurité des échelles
- Santé et sécurité au bureau
- Prévention des chutes

Les cours actuels sont :

- Le comité de santé et de sécurité
- Santé et sécurité pour les gestionnaires et les superviseurs de compétence fédérale
- Formation en santé et sécurité pour les gestionnaires et superviseurs
- L'ergonomie au bureau
- Le SIMDUT pour les travailleurs

...et en version PDF

Si vous préférez recevoir Liaison par courriel en version PDF, vous n'avez qu'à faire parvenir un courriel à serviceclientele@cchst.ca en inscrivant « Liaison en version PDF » dans la ligne de mention de l'objet.

Un arbre vous dira merci!

► Un cours en ligne sur les douleurs et la fatigue causées par le travail de bureau

Le milieu de travail abonde en tâches répétitives qui peuvent à long terme causer des blessures au niveau du système musculosquelettique des travailleurs. Le degré de gravité de ces blessures, aussi appelées troubles musculosquelettiques liés au travail (TMSLT) peut varier et les blessures, de bénignes et temporaires, peuvent devenir débilitantes et chroniques.

Certains facteurs, comme le rythme de travail, les mouvements répétitifs et exigeants, les vibrations, une posture inconfortable et des écarts extrêmes de température, peuvent causer une tension sur les articulations et les muscles d'un travailleur. Un commis au classement peut souffrir d'épicondylite latérale, une inflammation d'un tendon, parce qu'il passe de longues journées à saisir et à retirer de petits dossiers entassés et même compactés dans une étagère. Un commis à la saisie de données peut graduellement développer le syndrome du tunnel carpien, un problème concentré dans les mains et les poignets, en raison de l'utilisation répétée d'un clavier d'ordinateur. À cause des éblouissements sur son écran d'ordinateur, une PDG peut devoir pencher le cou pour mieux voir, ce qui peut occasionner, à son insu, des douleurs chroniques dans les muscles du cou.

La solution à ces problèmes réside dans une saine ergonomie, la science appliquée qui consiste à adapter le travail au travailleur. Bon nombre des troubles musculosquelettiques liés au travail peuvent être évités grâce à des méthodes de travail améliorées, à de meilleurs outils et équipements et à des postes de travail adéquatement conçus.

L'Ergonomie au bureau, un nouveau cours en ligne offert par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST), traite de l'ergonomie en mettant l'accent sur les blessures liées à l'utilisation des ordinateurs et d'autres équipements de bureau. Ce cours offert sur Internet constitue une introduction concrète à l'ergonomie du travail dans un bureau. Il décrit ce que sont les TMSLT et leurs différents états, et traite des risques ergonomiques en milieu de travail, des composantes d'un bureau, de l'adaptation du poste de travail

au travailleur et des exercices physiques qui peuvent protéger les travailleurs contre les blessures.

Les participants apprendront à reconnaître les signes précurseurs de malaises et à identifier les facteurs qui en sont la cause. Le programme explique aussi la façon d'évaluer, de minimiser et de prévenir les blessures liées à une mauvaise ergonomie, et de signaler les problèmes afin qu'ils puissent être corrigés.

Le cours est d'une durée moyenne de 40 à 60 minutes. Les participants peuvent évaluer leurs connaissances grâce à des quiz et à un examen à la fin du cours.

Vous pouvez vous inscrire en direct aux cours en ligne du CCHST, à www.cchst.ca en envoyant un courriel à serviceclientele@cchst.ca ou en composant le 1-800-668-4284.

► Le CCHST annonce les lauréats de la bourse d'études Dick Martin

Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a annoncé les trois lauréats de la bourse d'études Dick Martin de cette année. Ces trois personnes poursuivent, chacune à leur manière, un objectif qui aidera les gens à rester en santé et en sécurité au travail.

Shane Journeay de Milton (Nouvelle-Écosse), Ashley Soetemans de la région de Niagara (Ontario) et Jodi Van Valkenburg de Hamilton (Ontario) ont été choisis par le CCHST pour recevoir chacun une bourse d'études de 1 000 \$. Tous les ans le CCHST offre ces bourses d'études nationales à des étudiants post-secondaires qui s'inscrivent à des programmes de santé et de sécurité au travail au Canada afin de stimuler l'intérêt pour ce domaine.

Chaque lauréat s'intéresse à un aspect unique de la santé et de la sécurité au travail, qui va de la nano-technologie au mieux-être en milieu de travail en passant par la prévention des blessures.

Shane Journeay vient de la Nouvelle-Écosse. La liste de ses études universitaires étant trop longue pour être présentée, nous nous contenterons de mentionner qu'il a obtenu son baccalauréat en sciences et sa maîtrise à l'Université d'Ottawa et va bientôt terminer sa deuxième année de doctorat en toxicologie à l'Université de Saskatchewan.

Il manifeste un grand intérêt pour la santé et la performance humaine, notamment en ce qui concerne les environnements de travail extrêmes en milieu industriel. Il possède de l'expérience en ergonomie, ayant travaillé dans le traitement et la prévention des blessures professionnelles de tissus mous dans des usines de pâtes et papiers et dans des scieries. Il a également fait un stage en santé et sécurité du milieu, à titre de spécialiste de l'ergonomie, dans une entreprise de télécommunications d'Ottawa. Shane s'intéresse à la toxicologie professionnelle avec une spécialisation en toxicologie respiratoire, ainsi qu'aux

répercussions possibles de la nanotechnologie sur la santé. Lorsqu'il aura terminé son doctorat, Shane envisage de faire des études en médecine et de devenir l'un des premiers chercheurs du Canada à étudier les effets toxicologiques possibles des nanomatériaux. Il se voit, à l'avenir, jouer un rôle dans la définition de notre approche de la santé et de la sécurité au travail dans l'industrie de la nanotechnologie.

Ashley Soetemans, originaire de l'Alberta, a récemment obtenu son baccalauréat en sciences de la santé communautaire et une mineure en psychologie de l'Université Brock. Ashley travaille comme bénévole dans la division du mieux-être en milieu de travail au service de la santé publique, ainsi que dans deux entreprises de fabrication où elle s'occupait des activités de mieux-être. Comme expérience de bénévolat, elle a déjà été tutrice en statistique et préposée à des stands de sensibilisation aux pratiques sexuelles sans risque et aux jeux de hasard sur des campus universitaires. Comme promotrice de la santé, Ashley souhaite être engagée par une grande entreprise pour promouvoir le bien-être et le mieux-être auprès des employés. Elle croit que l'activité physique est une bonne cause et une solution que les milieux de travail et les organisations peuvent facilement promouvoir en vue du bien-être de leurs employés et de la société en général. Elle espère qu'un jour, les gens, en faisant un retour sur le passé, pourront affirmer qu'elle était une personne engagée et enthousiaste qui encourageait d'autres personnes à appuyer une bonne cause.

La décision de **Jodi Van Valkenburg's** de poursuivre des études supérieures dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail découlait d'une blessure qu'elle avait subie aux doigts pendant qu'elle travaillait comme apprentie-mécanicienne de chantier de construction. Née et élevée à Hamilton, en Ontario, et travaillant comme mécanicienne de chantier de construction depuis 1995, Jodi a récemment terminé la deuxième année d'un programme accéléré de baccalauréat en sciences appliquées avec spécialisation dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail. Jodi manifeste un intérêt particulier dans l'approche du secteur de la construction en matière de santé et cherche à comprendre la nature des accidents dans l'espoir d'en réduire la probabilité à l'avenir. Elle croit que les employeurs doivent favoriser une culture positive de la santé, en adoptant entre autres des politiques qui vont au-delà de ce qui est exigé afin de montrer aux travailleurs qu'ils se préoccupent réellement de leur bien-être. Jodi projette de poursuivre, à l'avenir, des études en vue de l'obtention de la désignation CRSP, et peut-être même de faire une maîtrise en hygiène du travail.

Le Conseil des gouverneurs du CCHST a mis sur pied en 2002 un fonds de bourses d'études en santé et en sécurité au travail en mémoire de Dick Martin, infatigable défenseur de la santé et de la sécurité au travail au Canada. Parmi les critères d'évaluation pour le prix, les candidats doivent envoyer une composition sur le sujet qui décrit le mieux leurs aspirations dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail. Les travaux seront jugés en fonction des connaissances des candidats sur le sujet traité, de leur compréhension des principes et des valeurs de Dick Martin et de leur compréhension du rôle du CCHST. Les compositions sont affichées dans le site Web du CCHST.

Un service Législation remanié

Ne vous étonnez pas si la prochaine fois que vous ouvrez une session dans le service Législation enviroSST canadienne plus standards offert sur le Web les choses semblent avoir un peu changé! Le service subit actuellement quelques modifications pour mieux répondre aux besoins de nos plus importants clients – vous!

Les changements suivants sont prévus :

Onglets de consultation – Vous avez besoin de connaître la loi qui régit l'accès aux espaces clos? Vous pouvez désormais y accéder de manière simple et rapide. La liste des lois et des règlements traitant de toute une gamme de sujets sera dorénavant plus facile à trouver : vous n'aurez qu'à cliquer sur l'un des onglets de consultation.

Table des matières La table des matières située en haut de chaque document vous permettra de voir différentes parties, articles ou annexes d'un document. Un simple clic de la souris vous mènera directement à l'article voulu.

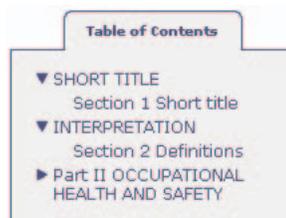


Table of Contents	
▼	SHORT TITLE Section 1 Short title
▼	INTERPRETATION Section 2 Definitions
▶	Part II OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY

Suivi de l'évolution d'une loi – Grâce aux améliorations apportées au service Législation, vous serez en mesure de consulter une liste de documents contenant uniquement les lois et règlements ajoutés ou modifiés au cours des 3 ou des 6 derniers mois ou au cours de la dernière année.



Show NEW! or Amended documents since:
Last Visit ▼
Last Visit
1 Month
3 Months
6 Months
1 Year

Service d'avis automatiques – Comme pour le Service de présentation des produits chimiques du CCHST, vous serez désormais en mesure de créer une liste des documents du service Législation dont vous souhaitez suivre l'évolution et de recevoir un courriel lorsque des changements seront apportés au texte de ces lois et règlements. Dans le prochain numéro de Liaison nous vous indiquerons comment créer un compte personnalisé pour le service de présentation des lois.

Ce service comprendra également l'accès à la rubrique d'aide pour le service Législation et à Subscriber Extras!

N'oubliez pas de consulter le nouveau service Législation à : www.cchst.ca/legislation/

nouveautés

Bon nombre de nouvelles publications sont maintenant offertes sur papier ainsi qu'en version PDF téléchargeable à partir de notre site. Les titres comprennent :

- Travailler dans un environnement chaud : Guide de santé et de sécurité
- Guide santé et sécurité pour les professionnels des ressources humaines
- La fiche signalétique : Guide pratique pour les premiers soins **Mise à jour!**

webinaires

Ne manquez pas nos webinaires axés sur la clientèle, conçus spécialement pour vous offrir une multitude de renseignements liés à la plupart de vos abonnements aux produits du CCHST. Les plus récents webinaires portaient sur le service Subscriber Extras! et sur les nouveautés dans la Législation enviroSST canadienne.

Pour voir une liste des sujets à venir et pour en savoir plus sur les webinaires, visitez le www.ccohs.ca/education/webinars/



► En avoir plus pour son abonnement

Un des principaux avantages offerts aux abonnés sur le Web tient à cette section tout à fait exclusive dans notre Service d'info Web qui est conçue pour vous fournir des ressources additionnelles gratuites avec votre abonnement.

Les petits extras courants comprennent :

Des publications sur la FTSS pouvant être consultées en ligne ou téléchargées.

Des listes de diffusion permettant aux abonnés à la base de données du CCHST de s'inscrire pour recevoir des avis et des renseignements sur divers sujets

Quoi de neuf! met en vedette les ajouts et les améliorations à la gamme de produits du CCHST tels que le cour en ligne L'ergonomie au bureau, le guide santé et sécurité sur le travail dans un environnement chaud et le service MSDS Management Service Plus (Service de gestion plus des fiches signalétiques)

Il n'y a jamais eu de meilleur moment pour passer au Web! Veuillez communiquer avec les Services à la clientèle pour de plus amples renseignements.

Accédez au service **Subscriber Extras!** en ouvrant une session avec les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe utilisés pour accéder aux fichiers des bases de données.

► Risques de la chaleur estivale *suite.*

Élaborez un plan d'action d'urgence : Un plan d'urgence doit prévoir des procédures qui permettent aux victimes de recevoir des premiers soins et des soins médicaux. Dans les milieux de travail où le stress dû à la chaleur peut se produire, il faut surveiller les conditions et veiller à ce que les travailleurs aient des périodes de repos précises selon les niveaux de chaleur mesurés. Les valeurs limites d'exposition pour le stress thermique et les coups de chaleur, mises au point par l'ACGIH (American Conference of Governmental Industrial Hygienists), renferment des directives qui permettent de déterminer lorsque la température ne doit avoir aucune répercussion sur les travailleurs en plein air, lorsque l'on doit faire preuve de prudence et lorsque le travail doit être abandonné.

fyi

Semaine nationale de la promotion de la santé en milieu de travail du 24 au 30 octobre 2005

Le thème de la Semaine nationale de la promotion de la santé en milieu de travail 2005 porte sur les résultats de la promotion de la santé en milieu de travail.

Visitez healthyworkplaceweek.ca pour une série d'activités et d'idées pour souligner la Semaine, ainsi que pour découvrir des stratégies à long terme pour toute l'année.

healthyworkplaceweek.ca/fr

vous avez demandé

Q. Puis-je passer du format CD-ROM/DVD au format Web en cours d'abonnement? Ce changement entraîne-t-il des pénalités?

A. Oui, vous pouvez échanger le même nombre de licences pour le CD-ROM/DVD que vous avez actuellement contre le même nombre de licences sur le Web (ou vice-versa) en cours d'abonnement, et ce, sans aucune pénalité. Lorsque vous passez au format Web, vous devez retourner au CCHST votre exemplaire de l'édition courante du CD-ROM/DVD.

Pour d'autres réponses aux questions les plus fréquemment posées, veuillez visiter la Foire aux questions sur notre site Web au www.cchst.ca/products/faqs.html

Ressources supplémentaires

- Le nouveau guide de poche du CCHST Working in Hot Environments (Travailler dans un environnement chaud) donne des conseils pour le travail dans la chaleur et la gestion des risques. www.cchst.ca/products/publications/guide_f.html
- Effets du stress thermique sur la santé du CCHST. Réponses SST :* www.cchst.ca/reponsesst/phys_agents/heat_health.html

événements

Formation en santé et sécurité pour les gestionnaires et les superviseurs
Hamilton, ON
Sept 12-13

Conférence des Premières nations sur la santé et la sécurité
Ohsweken, ON
Sep 19-23

National Safety Council (NSC) et XVIIe Congrès mondial sur la sécurité et la santé au travail
Orlando, FL
Sep 17-23

Formation en santé et sécurité pour les gestionnaires et les superviseurs
Calgary, AB **NOUVEAU!**
Oct 18-19

« Health & Safety Conference Society of Alberta »
Calgary, AB
Nov 7-9

Formation en santé et sécurité pour les gestionnaires et les superviseurs
Hamilton, ON
Dec 5-6

Liaison, une publication du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, est publiée sur une base trimestrielle et distribuée aux abonnés à nos produits électroniques.

contactez-nous



General
Phone: 905-572-2981
Fax: 905-572-2206

Service à la clientèle
Phone: 905-570-8094
1-800-668-4284
Fax: 905-572-2206
serviceclientele@cchst.ca

Service des demandes de renseignements
Phone: 905-572-4400
1-800-263-8466
Fax: 905-572-4500
inquiries@cchst.ca

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

135 rue Hunter est, Hamilton ON Canada L8N 1M5