

Exposition à la chaleur

Exposition à la chaleur – Aperçu

Sur cette page

[Quels sont les effets du travail dans un environnement chaud sur la santé et la sécurité des travailleurs ?](#)

[Est-ce qu'il existe une limite de température acceptable pour les travailleurs dans le cadre de leurs fonctions?](#)

[Quels sont les signes avant-coureurs d'un coup de chaleur?](#)

[Y a-t-il des directives générales au sujet de la température?](#)

[Qu'en est-il de l'humidex?](#)

[Que faut-il faire quand le temps est très chaud ou très humide?](#)

[Où peut-on trouver de plus amples renseignements?](#)

Quels sont les effets du travail dans un environnement chaud sur la santé et la sécurité des travailleurs ?

Qu'il s'agisse d'un travail effectué à l'intérieur, dans une fonderie, ou à l'extérieur durant les mois d'été, l'exposition à la chaleur peut être dangereuse. Les personnes qui sont exposées à une chaleur extrême ou qui travaillent dans un environnement chaud peuvent courir un risque accru de stress thermique.

Les environnements très chauds peuvent faire augmenter la température corporelle interne de plusieurs degrés au-dessus de la température normale de 37 °C, ce qui peut dépasser la capacité naturelle du corps à se refroidir et entraîner divers effets graves — parfois mortels — sur la santé, notamment l'épuisement dû à la chaleur et le coup de chaleur. Pour plus d'information sur les effets sur la santé associés au stress thermique, veuillez consulter la fiche Réponses SST [Exposition à la chaleur - Effets sur la santé et premiers soins](#).

La mise en œuvre d'un programme de prévention du stress thermique permet d'atténuer les risques associés aux environnements chauds. Pour en savoir plus, consultez la fiche [Exposition à la chaleur - Mesures de protection](#).

Ce document porte sur le travail effectué dans des conditions de chaleur. Pour obtenir de l'information sur d'autres conditions de travail, veuillez consulter les fiches Réponses SST [Températures – Froid](#), [Confort thermique au bureau](#), et [Indice humidex et travail](#).

Quels sont les métiers à risque de stress thermique ?

Toute personne travaillant dans un environnement chaud peut être exposée au risque de stress thermique, y compris :

- les travailleurs en désamiantage
- les boulangers
- les ouvriers de la construction (bâtiment, routes, ponts)
- les cuisiniers
- les agriculteurs et les ouvriers agricoles
- les pompiers
- les ouvriers de fonderie
- les souffleurs de verre
- les travailleurs dans les aciéries et les laminoirs
- les paysagistes
- les facteurs
- les mineurs
- les travailleurs du secteur pétrolier et gazier
- les travailleurs des scieries

Certaines activités peuvent également augmenter le risque d'exposition à la chaleur, notamment :

- travailler sur un toit
- creuser des tranchées
- peindre à l'extérieur
- monter des charpentes résidentielles
- abattre des arbres
- ramasser les ordures
- travailler sur des chantiers routiers
- effectuer des travaux de désamiantage
- forer des puits de pétrole ou de gaz
- réparer des unités de climatisation

Chaque milieu de travail est unique, et l'employeur a l'obligation de prendre toutes les précautions raisonnables pour protéger les travailleurs. Dans les milieux où les travailleurs peuvent être exposés à la chaleur, une [évaluation des risques](#) doit être effectuée, et des mesures de prévention appropriées doivent être mises en place.

Est-ce qu'il existe une limite de température acceptable pour les travailleurs dans le cadre de leurs fonctions?

Dans la plupart des cas, pas vraiment. La loi n'établit pas toujours clairement l'éventail des températures acceptables au travail, surtout pour ce qui concerne les fonctions exercées en plein air.

La façon dont la température est ressentie, ou la charge thermique globale, dépend de plusieurs facteurs, dont les suivants :

- l'humidité relative
- l'exposition au soleil ou à d'autres sources de chaleur
- l'importance des mouvements d'air
- les exigences du travail – c.-à-d. la mesure dans laquelle le travail est exigeant
- la question de savoir si le travailleur est habitué à effectuer ce travail dans ces conditions
- les vêtements portés (y compris les vêtements de protection)
- le cycle de travail-repos (proportion en pourcentage du temps consacré au travail par rapport à la proportion en pourcentage du temps consacré au repos).

Par conséquent, au lieu d'une limite supérieure unique, les milieux de travail utilisent une fourchette de températures acceptables pour des circonstances précises. Dans le contexte du stress thermique, les valeurs limites d'exposition (TLV®) publiées par l'American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH) ont été adoptées officiellement comme seuils d'exposition acceptable au travail dans certains secteurs de compétence, tandis que dans d'autres secteurs de compétence, ces TLV® servent plutôt de lignes directrices. Voir la fiche d'information Réponses SST [Conditions de température – Législation](#) pour consulter la liste des lois dans chaque secteur de compétence.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la fourchette de températures de travail acceptables et les mesures de protection supplémentaires de l'exposition à la chaleur, voir notre fiche d'information Réponses SST [Exposition à la chaleur - Mesures de protection](#).

Quels sont les signes avant-coureurs d'un coup de chaleur?

Dans un environnement très chaud, le coup de chaleur constitue la plus grande préoccupation sur le plan de la santé et de la sécurité. Sans aide médicale immédiate, un coup de chaleur peut être fatal. L'épuisement par la chaleur et l'évanouissement (syncope) sont aussi des problèmes de santé liés à la chaleur. Ces problèmes de santé ne sont pas fatals, mais ils peuvent nuire à la capacité de travailler.

Les personnes aux prises avec un coup de chaleur sont incapables d'en reconnaître les symptômes lorsqu'ils surviennent. Par conséquent, la survie de ces personnes dépend de la mesure dans laquelle leurs collègues parviennent à reconnaître leurs symptômes et à obtenir des secours médicaux.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le document Réponses SST [Exposition à la chaleur - Effets sur la santé et premiers soins](#).

Y a-t-il des directives générales au sujet de la température?

Oui. Deux types de limites d'exposition sont souvent utilisées : les limites d'exposition en milieu de travail et les limites de confort thermique.

Les limites d'exposition en milieu de travail visent à protéger les travailleurs des problèmes de santé liés à la chaleur dans divers contextes, tels que les milieux de soins de santé, l'industrie, le domaine de la construction et les installations minières. Pour des situations de travail hors bureau, les organismes de santé et de sécurité au travail recourent généralement aux valeurs limites d'exposition (TLV®) dans le contexte du stress thermique et de la fatigue due à la chaleur publiées par l'American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH). Comme il a été signalé précédemment, certains secteurs de compétence canadiens ont adopté les valeurs TLV® comme limites d'exposition en milieu de travail et s'en servent pour la protection contre stress thermique au travail.

Ces limites sont exprimées en unités de température du thermomètre-globe mouillé (WBGT), mesurées en degrés Celsius (°C). L'unité de WBGT tient compte des facteurs environnementaux, notamment la température de l'air ambiant, l'humidité et le mouvement de l'air, qui contribuent à la perception des gens sur la chaleur. Dans certains cas, la charge solaire (chaleur dégagée par des sources rayonnantes) est également prise en compte pour déterminer la WBGT. La mesure et l'interprétation des résultats doivent être établies par des professionnels qualifiés, qu'il s'agisse de personnel interne, d'experts-conseils ou de représentants de l'autorité locale en matière de santé et sécurité. Il est possible d'obtenir de plus amples renseignements au sujet des limites d'exposition professionnelle et la WBGT dans la fiche d'information Réponses SST [Exposition à la chaleur – Mesures de protection](#).

Ces limites de confort thermique, qui sont utilisées dans les bureaux, visent à faire en sorte que les travailleurs soient productifs et à ce qu'ils réalisent du travail de qualité. Veuillez consulter le document Réponses SST [Confort thermique au bureau](#) pour obtenir de plus amples renseignements.

Qu'en est-il de l'humidex?

Le service de prévision météorologique d'Environnement Canada se sert de l'indice humidex pour renseigner la population au sujet des températures chaudes. Cependant, l'humidex sur le lieu de travail est fondé sur les mesures réelles de l'humidité et de la température dans la zone de travail, et non sur les rapports des stations météorologiques ou des médias. L'indice humidex quantifie l'inconfort, ressenti chez les humains, qui est attribuable à la chaleur perçue. À cette fin, cet indice tient compte des effets de la température de l'air et de l'humidité relative. Pour une température donnée, l'humidex augmente à mesure qu'augmente l'humidité relative (teneur en humidité) de l'air. Dans certaines conditions de travail, l'humidex peut servir d'indicateur de l'inconfort résultant de l'exposition professionnelle à la chaleur.

Veuillez consulter la fiche d'information Réponses SST sur l'[Indice humidex et le travail](#) pour obtenir de plus amples renseignements.

Que faut-il faire quand le temps est très chaud ou très humide?

Les employeurs ont le devoir de prendre toutes les précautions raisonnables pour veiller à ce que le milieu de travail soit sécuritaire pour les travailleurs. Ce devoir englobe des mesures efficaces pour protéger les travailleurs contre les problèmes de santé attribuables à un stress thermique dans les cas où il n'est pas matériellement possible de maîtriser les conditions intérieures de façon satisfaisante ou dans les cas où le travail s'effectue en plein air.

Certaines mesures peuvent être prises pour réduire l'inconfort, notamment :

- Utiliser des tentes, des écrans ou des parasols pour créer de l'ombre.
- Établir un horaire souple prévoyant la réalisation des activités les moins exigeantes pendant les périodes de températures plus élevées.
- Utiliser des ventilateurs ou des appareils de climatisation ou permettre l'accès à des zones plus fraîches lors des pauses.
- Prendre des pauses plus fréquentes.
- Porter de vêtements légers et amples.
- Boire des boissons froides (sans caféine ni alcool).

Il est possible de consulter de plus amples renseignements au sujet des moyens de se protéger contre le stress thermique dans la fiche d'information Réponses SST [Exposition à la chaleur – Mesures de protection](#).

Quels sont les effets des changements climatiques sur le travail en environnement chaud ?

Les changements climatiques augmentent la fréquence et l'intensité des phénomènes météorologiques extrêmes, y compris les épisodes de chaleur extrême. Selon le rapport Les changements climatiques au Canada (2019), la température annuelle moyenne au Canada a augmenté d'environ 1,7 °C depuis 1948 et devrait encore augmenter de 1,8 °C à 6,3 °C d'ici la fin du siècle. Le réchauffement est encore plus rapide dans le Nord du Canada.

Parmi les effets du réchauffement climatique, on observe une hausse du nombre d'épisodes de chaleur extrême, qui peuvent entraîner des [problèmes de santé](#) importants tels que l'épuisement dû à la chaleur, le coup de chaleur et d'autres troubles liés au stress thermique.

Des températures plus élevées, pendant des périodes prolongées, peuvent aussi augmenter le risque de blessures en raison de la fatigue, d'un manque de concentration, de prises de décision altérées, entre autres facteurs. Une baisse de la productivité peut également survenir.

Pour plus d'information, veuillez consulter la fiche Réponses SST [Changement climatique : conditions météorologiques extrêmes - chaleur](#).

Où peut-on trouver de plus amples renseignements?

Veuillez consulter les renseignements contenus dans les fiches d'information Réponses SST suivantes :

- [Conditions de température – Froid](#)
 - [Conditions de température – Législation](#)
 - [Exposition à la chaleur – Effets sur la santé et premiers soins](#)
 - [Exposition à la chaleur – Mesures de protection](#)
 - [Indice humidex et le travail](#)
 - [Confort thermique au bureau](#)
-

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-06-23

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.