

TRAVAILLER À LA CHALEUR PENDANT LA GROSSESSE...

ATTENTION ! ¹

AVIS

Le présent document est rédigé par le service PMSD de Montréal afin de soutenir les personnes en entreprise appelées à appliquer les recommandations destinées à la travailleuse enceinte confrontée à des contraintes thermiques. Il s'agit d'une simplification et d'une adaptation du guide rédigé initialement par la CSST, « *Travailler à la chaleur... Attention !* ». Le document d'origine est disponible auprès de la CNESST :

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail du Québec (CNESST)

Disponible sur le site Internet : www.cnesst.gouv.qc.ca

Cliquez sur Publications, dans le bas de l'écran pour la recherche

Mot clé : DC100-1125-7 (2014-05)

La démarche est simple et nécessite des mesures tout aussi simples. Pour utiliser cette démarche, il faut mesurer l'humidité relative et la température de l'air avec un thermomètre et un hygromètre. Elle s'applique pour le travail à l'intérieur d'un édifice. Nous considérons donc qu'il n'y a pas d'exposition directe au soleil.

ÉTAPE 1 Mesurer la température de l'air ambiant (en degré Celsius). Exemple : 31 °C

ÉTAPE 2 Mesurer l'humidité relative (en pourcentage). Exemple : 55 %.

ÉTAPE 3 Corriger la température en fonction de l'humidité relative

HUMIDITÉ MESURÉE	CORRECTION DE LA TEMPÉRATURE AMBIANTE	HUMIDITÉ MESURÉE	CORRECTION DE LA TEMPÉRATURE AMBIANTE
20 %	Soustraire 2 °C	60 %	Additionner 5 °C
25 %	Soustraire 1 °C	65 %	Additionner 5,7 °C
30 %	Pas d'ajustement	70 %	Additionner 6,4 °C
35 %	Additionner 0,9 °C	75 %	Additionner 7,1 °C
40 %	Additionner 1,8 °C	80 %	Additionner 7,7 °C
45 %	Additionner 2,7 °C	85 %	Additionner 8,3 °C
50 %	Additionner 3,5 °C	90 %	Additionner 8,9 °C
55 %	Additionner 4,3 °C		

¹ Adaptation du service PMSD de Montréal

Exemple : Pour 55 % d'humidité relative, nous avons un facteur de correction de + 4,3 °C. Nous additionnons ce facteur de correction de 4,3 °C à la valeur de la température mesurée qui était de 31 °C et nous avons maintenant une nouvelle température corrigée de 35,3 °C.

ÉTAPE 4

Si vous portez un survêtement complet par-dessus vos vêtements habituels, additionnez la valeur de 4,4 °C à la température de l'air ambiant. Cette correction n'est habituellement pas applicable dans la majorité des milieux de travail.

ÉTAPE 5

Dans le document de la CNESST, une correction pour la chaleur radiante est mentionnée. Puisque le présent dossier se rapporte à l'intérieur d'un édifice, nous considérons cet apport comme étant non significatif.

ÉTAPE 6

À ce niveau, nous avons la valeur globale de la température de l'air ambiant, avec l'ajout pour le taux d'humidité, et si appropriée, la correction pour le port de survêtements.

Exemple : température de l'air corrigée : 35,3 °C (telle que calculée à l'étape 3).

ÉTAPE 7

Transposez votre température ambiante dans le tableau suivant (T air corrigée). Si vous vous situez entre deux valeurs, optez pour la plus élevée des deux.

ÉTAPE 8

Déterminer le type de travail accompli pendant une période d'une heure.

- ✱ Travail léger : travail sédentaire tel que le travail de bureau, de secrétariat, d'enseignement.
- ✱ Travail moyen : travail avec déplacement pouvant nécessiter des efforts de poussée et de levée à un rythme normal tel que le travail de physiothérapeute.
- ✱ Le travail lourd tel que le travail d'entretien ménager pour une femme de chambre dans un hôtel n'est pas recommandé pendant la grossesse.

T AIR CORRIGÉE	TRAVAIL LÉGER	TRAVAIL MOYEN	EAU
30,4 °C ou moins	Vert foncé	Vert foncé	
31,0 °C	Vert foncé	Vert foncé	
31,6 °C	Vert foncé	Vert foncé	
32,2 °C	Vert foncé	Vert foncé	
32,8 °C	Vert foncé	Vert foncé	1 verre
33,3 °C	Vert foncé	Vert foncé	toutes les
33,9 °C	Vert foncé	Vert foncé	20 minutes
34,5 °C	Vert foncé	Vert foncé	
35,0 °C	Vert foncé	Vert foncé	
Ex. → 35,6 °C	Vert foncé	Vert foncé	
36,1 °C	Vert foncé	Vert foncé	
36,7 °C	Vert foncé	Vert foncé	
37,2 °C	Vert foncé	Vert foncé	
37,8 °C	Vert foncé	Vert pâle *	
38,3 °C	Vert pâle *	Vert pâle *	
38,9 °C	Vert pâle **	Vert pâle **	
39,5 °C	Vert pâle **	Vert pâle **	1 verre
40,0 °C	Vert pâle ***	Vert pâle ***	toutes les
40,6 °C	Vert pâle ***	Vert pâle ***	15 minutes
41,1 °C	Vert pâle *	Vert pâle ***	
41,7 °C	Vert pâle **	Vert pâle ***	1 verre
42,2 °C	Vert pâle **	Vert pâle ***	toutes les
42,8 °C	Vert pâle ***	Vert pâle ***	10 minutes
43,3 °C	Vert pâle ***	Vert pâle ***	
43,9 °C ou plus	Vert pâle ***	Vert pâle ***	

Tableau adapté du document *A Guide to Heat Stress in Agriculture*, BPA-OSHA, mai 1993.

Si, comme dans l'exemple, vous effectuez un travail léger, vous êtes située dans la zone vert foncé (ou gris foncé) ; dans cette situation, le travail n'exige pas de modification particulière. Par contre, si votre travail est considéré moyen, alors vous vous situez dans la zone vert pâle (gris pâle) et la situation demande une attention particulière, comme recommandé dans le rapport médico-environnemental.